



SINDblad^{et}

Nr. 3 | Juni 2012 | Udgivet af Landsforeningen SIND

**TEMA: Mød SIND
på Folkemødet
på Bornholm**

Mathilde Falch:

Du kan ikke styre andres forventninger

SIND i medierne | Øget politisk indflydelse | Ny forskning på vej |
Nye værktøjer til arbejdsgivere | Korsang i Odsherred | Angst |
Ti mio. kr. til SIND | Panodilpigerne | Poesi | Bøger | Lokalnyt

Forår i luften?

Måske er det bare forårssolen og fuglenes kvidren, der gør mig i godt humør, men måske begynder der at ske noget?



Foto: Lars Svankjær

AF KNUD KRISTENSEN, landsformand

Her på lederplads er der desværre alt for ofte anledning til at tale med store bogstaver om urimelige vilkår for sindslidende og deres pårørende.

Lige nu er der dog flere ting, som ser ud til at pege i den rigtige retning.

Ny udrednings- og behandlingsgaranti

En af de ting, som jeg gentagne gange har beklaget på denne side, er den urimelige forskelsbehandling mellem psykiske og fysiske syge, når det gælder behandlingsgaranti.

Henvises man til behandling for en fysisk sygdom, så er behandlingsgarantien én måned.

Henvises man til behandling for en psykisk sygdom, så er behandlingsgarantien to måneder. For børn og unge endda to måneder inden, man starter udredningen, og så yderligere to måneder, når udredningen er slut.

Nu har sundhedsministeren meddelt, at behandlingsgaranten skal erstattes af en fælles udrednings- og behandlingsgaranti. Alttså en reel ligestilling af psykiske og fysiske sygdomme.

Alle patienter skal have hurtige og effektive undersøgelsesforløb, så de hurtigere kan få at vide, hvad de fejler. Der indføres en ret til at blive afklaret inden for fire uger.

Når diagnosen er stillet, træder der en fleksibel behandlingsgaranti i kraft. De mest syge behandles først. De alvorligt syge skal højst vente fire uger og mindre alvorligt syge højst i otte uger.

Det udvidede frie sygehusvalg træder i kraft, hvis regionen ikke kan tilbyde behandling inden for henholdsvis fire eller otte uger.

Behandlingspakker i psykiatrien

Et andet forhold, som vi ofte har peget på, er de ofte store regionale forskelle i regionspsykiatrien. Vi har efterlyst pakkeforløb (som vi kender dem fra fx hjerte- og kræftområdet), der kan være med til at sikre den samme høje behandlingsstandard på tværs af regionerne.

Danske Regioner har nu af egen drift igangsat et arbejde med at udvikle sådanne pakkeforløb i psykiatrien.

For tiden er de af Region Hovedstaden udarbejdede pakkeforløb sendt i høring. Der arbejdes også med en udredningspakke til patienter med uklare symptomer, forslag til KRAM-faktorer, der kan indarbejdes i pakkerne, og pakker for børne- og ungdomspsykiatrien.

Udover at sikre større ensartethed vil pakkerne give større gennemsigtighed for patienter og pårørende, der så at sige kan se pakkebeskrivelserne som en manual for deres behandling.

Forebyggelsespakke om mental sundhed

Sundhedsstyrelsen har sendt forslag til forebyggelsespakker på sundhedsområdet i høring. Pakkerne består af faglige anbefalinger for den kommunale sundhedsfremme- og forebyggelsesindsats. Der er pakker for tobak, alkohol, fysisk aktivitet, seksuel sundhed

og mental sundhed. Pakken om mental sundhed indeholder en lang række konkrete anbefalinger.

Træerne vokser ikke ind i Himlen

Tre initiativer, der hver især peger i den rigtige retning, og som giver anledning til optimisme. Men som bekendt vokser træerne ikke ind i Himlen.

Den nye udrednings- og behandlingsgaranti indføres senere i psykiatrien, da det først skal undersøges, hvad det koster, og hvor hurtigt, garantien kan indføres.

Da psykiatrien har været underprioriteret i årevis, kan man frygte, at behandlingsgarantien bliver en illusion, eller at den gennemføres ved at flytte ressourcer fra behandling til diagnostisering. Endelig er der risiko for, at tidspres kan føre til kvalitetsfald i diagnostiseringen.

Behandlingspakkerne dækker kun indsatsen i den regionale hospitalspsykiatri. Indsatsen hos privat praktiserende læger og psykologer samt i den kommunale socialpsykiatri er ikke inddraget.

Af samme grund er overgangene – der ofte giver alvorlige problemer – ikke omfattet. Skal disse sektorer og overgange inddrages, skal behandlingspakkerne opgraderes til forløbsprogrammer.

Det fremgår ikke, hvorfra kommunerne skal få penge til forebyggelsesindsatsen, så her skal vi nok væbne os med tålmodighed.

Men solen skinner, så lad os håbe, at de små spirer vil vokse op til flotte planter.



SINDbladet
41. årgang
ISSN 1603-7057

Udgiver
Landsforeningen SIND
Jernbane Allé 45, 3.
2720 Vanløse
Tlf.: 35 24 07 50 Fax: 35 36 11 36
landsforeningen@sind.dk
www.sind.dk
Mandag-torsdag kl. 10-15
Fredag kl. 10-14

Redaktør
Henrik Harring Jørgensen

Redaktion
Knud Kristensen (ansvarshavende), Jesper Steen Andersen, Lars Christensen, Lennart Karlin, Kristian Bennedsen og Ingelise Svendsen.
redaktionen@sind.dk

Følgende har også bidraget:
Rasmus Damkjær, Pia Frydensberg, Mette Meldgaard, Diana Ebba Ø. B. Pedersen, Tina Blicher m.fl.

Indhold fra SIND-bladet må gerne citeres med kildeangivelse, jf. ophavsretslovens bestemmelser om citatret. Bladet påtager sig intet ansvar for indsendt materiale.

Udgivelsesplan
SIND-bladet udkommer i alle lige måneder (februar, april, juni, august, oktober og december). Indleveringsfrist for alt stof og annoncer er den 2. i måneden forud for udgivelsesmåneden.

Annoncer
Kontakt Lennart Karlin.
leka@webspeed.dk
Priser:
Helside: 16.000.-
Kvartside: 3.900.-
SIND-medlemmer får 15% rabat.

Forsidefoto
Timm Vladimir

Layout
SIND/bia

Tryk
KLS Grafisk Hus A/S

Oplag
10.000

SINDs ambassadører



Poul Nyrup Rasmussen



Diana Benneweis

Materiale til bladet
Redaktionen forbeholder sig ret til at forkorte/redigere i tilsendt materiale. Man kan optræde anonymt, men redaktionen skal kende din identitet.

Vi modtager betydeligt mere materiale, end vi kan anvende i bladet. Ikke anvendt materiale returneres kun, hvis dette er aftalt på forhånd.

Abonnement
Kr. 280 årligt.

Medlemskab af SIND
Person: kr. 200 årligt inkl. abonnement på SIND-bladet.
Firmaer, institutioner m.v.: kr. 800 årligt inkl. abonnement på SIND-bladet

Girokonto
540-3944

SINDs pressetalsmand
Landsformand Knud Kristensen,
86 17 63 98/kk@sind.dk

Protektor
Hendes Kongelige Højhed Kronprinsesse Mary er protektor for Landsforeningen SIND.



Landsforeningen SIND arbejder for sundhedsfremme gennem trivsel, forebyggelse og recovery.



541 Trykkeri 016





I DETTE NUMMER

- /04 SIND i medierne**
Sindslidende får en plads på Christiansborg | Uvidenhed blokerer for sindslidendes vej til arbejdsmarkedet | Patienter krænktes af kropsvisitering | Regeringen opgiver at spare på kontrol af plejehjem | Svært at tale om sindslidelser på arbejdspladsen | SIND Nordsjælland udvider
- /07 Innovation: Ny viden om effektiv hjælp**
Nyskabende ideer, der fremmer hjælp og viden til psykisk sårbare, bliver denne sommer afprøvet i tre kommuner. SINDs Pårørenderådgivning kan med en bevilling fra satspuljen skabe nye erfaringer om forebyggende hjælp, der virker.
- /10 Internettet: Et trygt mødested for angstramte**
Med internettet har mange psykisk sårbare fået en anden tilgang til det at række ud efter hjælp. Her er masser af viden og værktøjer altid lige ved hånden, døgnet rundt. Fx har en voksende gruppe angstramte fra hele Danmark fundet en tryk helle på Facebook.
- /11 Læserbrev: Nødstedte i det digitale univers**
For nogle psykisk sårbare er internettet og nye medier et godt værktøj til dialog, inspiration og information. Men der er også mennesker, som har svært ved at omstille sig til myndighedernes accelererende brug af internettet. SIND-klubben i Nørresundby efterlyser ordninger, så borgere kan få vigtige informationer på skrift.
- /12 Psykisk sårbare samles om sang**
I Odsherred hjælper professionelle musikere psykisk sårbare i gang med at synge sammen i kor. Forude venter en koncert med 800 tilskuere den 5. august. Projektet støttes af Landsforeningen SIND og Odsherred Kommune.
- /15 TEMA: Mød SIND på Folkemødet**
Tusinder af beslutningstagere, eksperter, græsroddere og andre mange andre får den 14. til 17. juni nye nuancer på deres opfattelse af Landsforeningen SIND.
- /16 Vejviser: Hvad arbejder SIND med?**
I juni er aktive fra alle dele af SIND samlet på Bornholm.

- /18 SIND på Folkemødet 2012**
Program.
- /20 Efterlyses: Kvalitet, samarbejde og fakta**
Regeringen har bedt Landsforeningen SIND deltage i udviklingen af fremtidens psykiatri.
- /20 Idræt er ikke bare en pauseaktivitet**
Der mangler evidensbaseret forskning på, hvor stor indflydelse idræt har på psykisk sårbare og deres livskvalitet. De næste tre år skal en ph.d.-studerende undersøge emnet.
- /21 Satspuljen: Ti mio. kr. til SIND**
Efter en større bevilling kan Landsorganisationen SINDs Pårørenderådgivning og ungdomsorganisation nu hjælpe endnu flere psykisk sårbare og deres pårørende.
- /23 Angst: Instinkternes favntag med intellektet**
Diagnosen angst, som blandt mange forskellige faktorer fx kan udløses af stress, anslås at præge 250.000 danskeres hverdag.
- /24 Første medarbejder foran patienten**
Hver dag søger mange danskere hjælp hos en af de psykiatriske skadestuer, når psyken gør ondt. På Hillerøds psykiatriske skadestuer er imødekommenhed og åbenhed væsentlige nøgleord for de første medarbejdere, som patienten møder. SIND har mødt en af dem, afdelingssygeplejerske Pia Husum Frederiksen.
- /26 Læserbrev: Panodilpigerne – kan vi være bekendt at lade være med at handle?**
Som ansat på Rigshospitalet møder Forough Faghieh, der er farmakonom, ofte piger, som har forsøgt at begå selvmord. Hvorfor får pigerne ikke hjælp i tide, spørger hun i et læserbrev.
- /36 Fra sårbarhed til selvindsigt**
Alle mennesker oplever, at andre har forventninger til en. Men få møder så mange som 22-årige Mathilde Falch, der i foråret tog springet fra at være datter af en af Danmarks mest kendte sangere til selv at stå på egne ben som professionel musiker.

FASTE RUBRIKKER

- /02 Leder**
- /02 Kolofon**
- /04 SIND i medierne**
- /08 SIND Ungdom**
- /14 Juridisk brevkasse**
- /28 Bøger**
- /30 Poesi**
- /31 Siden for dig, som hjælper andre**
- /32 "Butik"**
- /32 Lokalnyt**
- /34 Kreds- og lokalformænd**
- /34 SIND-nettets koordinatører**
- /34 SINDs udvalgsformænd**
- /35 SINDs rådgivninger**
- /35 Støt SIND**

SIND i medierne: Forsider og primetime

Redaktionen sammenfatter ved hver deadline, hvor, hvorfor og hvor ofte SIND omtales i medierne. Konklusionen er, at april og maj igen blev meget travle måneder. På disse to sider er nogle af eksemplerne. Efter bladets deadline var SIND desuden fremtrædende citeret i flere sager:

Bl.a. var SIND både på avisforsider og i tv-nyhederne i forbindelse med historien om en familie fra Hvidovre, som levede i særdeles uhumiske forhold i eget hjem uden at kom-

munen havde gjort noget. SIND blev også citeret, da MetroXpress den 30. april på forsiden satte fremtrædende fokus på retssikkerheden for psykisk syge patienter under 15 år.

På www.sind.dk og på Facebook er det muligt at holde sig ajour med – og diskutere – omtalen af SIND i medierne.

/hhj



Foto: www.colourbox.com

Regeringen opgiver at spare på kontrol af plejehjem



Foto: www.colourbox.com

I april bragte Jyllands-Posten nyheden om, at der alligevel ikke skal spares på embedslægekontrol på landets plejehjem. Kritiske organisationer på ældreområdet ånder derfor lettede op. Derfor må plejehjemmene fortsat berede sig på, at en læge kan dukke uventet op.

“Vi har sammen med Enhedslisten lavet en aftale, der betyder, at embedslægernes plejehjemstilsyn fortsat vil blive gennemført i det nuværende omfang. Med den nye aftale er der ikke længere behov for at finde besparelser ved tilrettelæggelsen af plejehjemstilsynet for at opnå de sparekrav, som vi har sat os for,” siger sundhedsminister Astrid Krag (SF), som derfor må fremsætte et ændringsforslag til det ellers allerede fremlagte spareforslag.

Ændringen sker efter protester fra en række organisationer og støttepartiet Enhedslisten, der nægtede at stemme for forslaget til trods for, at det var et led i udmøntningen af den finanslovsaftale, partiet var med til at vedtage i december.

Fra SINDs formand, Knud Kristensen, lød der et lettelsens suk:

“De ældre på plejehjemmene er ofte svage og råber ikke selv op, og derfor er disse tilsyn en meget central mulighed for at afsløre, hvis noget er, som det ikke skal være,” sagde Knud Kristensen til Jyllands-Posten i april.

/dp



Foto: www.colourbox.com

SIND får indflydelse på Christiansborg

Berlingske Tidende bragte den 10. april nyheden om, at SIND nu øger sin indflydelse på de fremtidige politiske prioriteringer. SIND har nemlig fået en plads i et psykiatriudvalg, som regeringen netop har nedsat. Organisationen repræsenteres i udvalget af landsformand Knud Kristensen. Han glæder sig over, at regeringen nu arbejder langsigtet med udviklingen af nye løsninger.

“I SIND vil vi bidrage konstruktivt til idéudviklingen. I vores optik er der de seneste år udviklet mange muligheder for at forbedre kvaliteten af behandlingen, som det bør blive lettere at tage i brug. Vi ser også samarbejdet mellem læger, kommuner og regioner som et væsentligt område,” sagde Knud Kristensen til Berlingske. (Se også artikel side 6 – red.)

/dp

SIND Nordsjælland udvider

I Frederiksværk Ugeblad den 24. april kunne SIND Nordsjælland fortælle, at lokalafdelingen har udvidet sine tilbud. Foreningen for sindslidende og deres pårørende er kommet med i Landsforeningen SINDs landsdækkende telefonrådgivning.

Det betyder udvidet mulighed for rådgivning, hvilket også omfatter SIND Halsnæs Lokalforening, der hører under SIND Nordsjælland. Derudover kan SIND Nordsjælland igen tilbyde åben rådgivning hos en psykolog. Det er et tilbud til pårørende, der har spørgsmål vedrørende et psykisk sygt familiemedlem. Og sidst, men ikke mindst, kan SIND Nordsjælland indlede en samtalegruppe for pårørende til psykisk syge, der begynder i maj måned

/dp

Fraflytninger og Dødsboer

RYDNING OG TOTALRENGØRING

Kommer over hele landet | Ring for tilbud
Michael 22 15 89 00 | Lis 60 85 43 98
For mere information besøg os på www.maya-service.dk

Patienter krænkes af kropsvisitering

På DR Fyn fortalte SINDs formand på Fyn, Karen Thomsen, i marts, at patienter bliver unødigt krænket, efter at Region Syddanmark har lavet retningslinjer for kropsvisitering på de psykiatriske afdelinger.

De nye retningslinjer kom efter knivstikkeriet på Odense Universitetshospital i marts, hvor en psykiatrisk patient stak tre ansatte ned. Retningslinjerne siger, at en patient på lukkede eller skærmede afdelinger skal kropsvisiteres "afklædt dog iført undertøj", som der står i den nye instruks.

Det er krænkende, mener Karen Thomsen:

"Det er psykisk syge, vi har med at gøre. Det er folk med for eksempel forfølgelsesvanvid, og det virker utrolig voldsomt på dem, hvis de bliver bedt om at tage tøjet af. Lufthavne klæder jo heller ikke folk af," forklarede hun til DR Fyn.

Hun mener, at patienterne skal beholde tøjet på, selv om de bliver kontrolleret for våben:

"Når man kan gøre det i en lufthavn, så kan man vel også gøre det på en psykiatrisk afdeling," tilføjede Karen Thomsen.

Anders Meinert Pedersen, lægefaglig direktør i psykiatrien, forklarede, at SIND overreagerer. Læger og sygeplejersker er vant til at bede folk om at tage tøjet af, siger han:

"Det er vores personale heldigvis uddannet i at håndtere på en respektfuld måde," lød det fra Anders Meinert Pedersen.

Patienterne skal ofte af med tøjet, når de bliver indlagt. Det er også psykiatriske patienter vant til, mener Anders Meinert Pedersen.

/dp



Svært at tale om psykisk sygdom på arbejdspladsen

Midtjyske Medier kunne i april fortælle historien om, at mellem 15 og 20 pct. af den danske befolkning i løbet af deres liv vil få en psykisk sygdom. Alligevel er mange bange for at tale åbent om deres psykiske lidelser på arbejdspladsen. SINDs formand Knud Kristensen fortalte til Midtjyske Medier, at SINDs medlemmer har meget forskellige oplevelser med at tale åbent om deres sindslidelser på arbejdspladsen.

"Man skal føle efter hos sig selv. Nogle har oplevet det som en kæmpe lettelse, når de har fortalt om deres sårbarhed, men andre har også oplevet at blive mobbet eller presset ud. Vi fortæller altid vores medlemmer, at hvis de har en sårbarhed, der skal tages hensyn til, så skal de sige det, for ellers risikerer de bare at gå ned igen," sagde han i interviewet.

I artiklen beskrev Knud Kristensen også, at det stadig ser ud som om, at det langt fra er alle arbejdspladser, der kan rumme en medarbejder med en psykisk sygdom.

"Det er svært at finde ud af, hvad det er, der gør, at man er betænkelig ved at arbej-

de sammen med en, der er psykisk syg. Men de få, der fortæller om deres betæneligheder, udtrykker alt fra frygtelige fordomme om, at alle psykisk syge er økse-mordere, til at de ikke ved, hvordan de skal forholde sig til deres syge kollega. Skal man for eksempel spørge til sygdommen, eller skal man lade som ingenting?" lød det fra Knud Kristensen, som efterlyser nogle redskaber, der skal gøre det nemmere at gennemføre åbenhed på arbejdspladserne, og som skal hjælpe både firmaet og den nyansatte med en psykisk lidelse til at få en god start på arbejdspladsen.

"Hvis man ansætter en medarbejder, der sidder i kørestol, så installerer man for eksempel en rampe. Man skal gøre det samme ved psykisk sygdom, men vi ved bare ikke, hvordan rampen ser ud. Der mangler en værktøjskasse til virksomhederne," understregede han i Midtjyske Mediers aviser, herunder Viborg Stifts Folkeblad og Århus Stiftstidende.

/dp

Uvidenhed blokerer vejen til arbejdsmarkedet

Fortsat mangel på viden om sygdom og skånebehov har den konsekvens, at diskrimination af fleksjobbere stadig er et problem på arbejdspladsen, skrev dagbladet Information i april måned.

Historien lød på, at regeringens udspil til en reform af fleksjob og førtidspension sigter til at få flere unge førtidspensionister under 40 år i arbejde. Og her er det de psykisk syge, man især vil have fat på. Arbejdsmarkedet er dog ikke parat til at modtage den nye arbejdskraft, lyder det fra flere eksperter.

Hos Landsforeningen SIND kender man til mobning og diskrimination af foreningens medlemmer.

"Det er en blanding af uvidenhed, usikkerhed og frygt. Det bunder i, at der eksisterer en uvidenhed om, hvad psykisk sygdom er, blandet med en frygt, som selvfølgelig har noget med uvidenheden at gøre, men som også har noget at gøre med de historier, som pressen jævnligt bringer. Det gør, at mange går rundt med en vrangforestilling om, at alle

psykisk syge er farlige økse-mordere," sagde landsformand Knud Kristensen til dagbladet Information.

/dp



Recept på bedre **medicinsikkerhed**

Landsforeningen SIND har via Danske Handicaporganisationer deltaget i et pilotprojekt om, hvordan medicinen kan håndteres bedre på botilbud for mennesker med handicap

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Flere end 60 pct. af beboerne på fire forskellige botilbud for mennesker med handicap havde behov for at få ændret deres medicinering. Det viser et pilotprojekt om bedre medicinbehandling, som Landsforeningen SIND via Danske Handicaporganisationer har deltaget i. Desuden har bl.a. Apotekerforeningen og Dansk Selskab for Patientsikkerhed samt to kommuner været med.

Projektet byggede bro mellem flere forskellige faggruppers medicinske ekspertise. Samarbejdet, der bl.a. involverede farmaceuter fra lokale apoteker, viste, at der er plads til forbedring af medicinsikkerheden. Både når det gælder den løbende medicinbehandling på bostederne og beslutningerne om typer og dosering af medicin til den enkelte borger.

Gennemsnitligt tog beboerne regelmæssigt fem forskellige typer medicin samt yderligere to efter behov. Nogle af beboerne var

oppe på 12 forskellige lægemidler. Blot for 17 ud af 47 personer var der ikke grund til at ændre lægemidlerne, viste en grundig gennemgang. For de øvrige flere end 60 pct. var de tre væsentligste årsager til ændringer bivirkninger, uhensigtsmæssige valg af præparater og underdosering.

Dialog virker

Pilotprojektet har vist, at tættere dialog mellem personale, læger og apoteker samt borgere og pårørende giver gode resultater. Også erfaringerne med individuel gennemgang af medicin samt et vidensløft om medicin hos bostedernes medarbejdere har været positive.

I Landsforeningen SIND er ambitionen nu, at pilotprojektet kan inspirere til mere samarbejde i flere dele af landet. Karen Thomsen fra SINDs forretningsudvalg har siddet i den referencegruppe, der har fulgt arbejdet med rapporten. Hun siger:

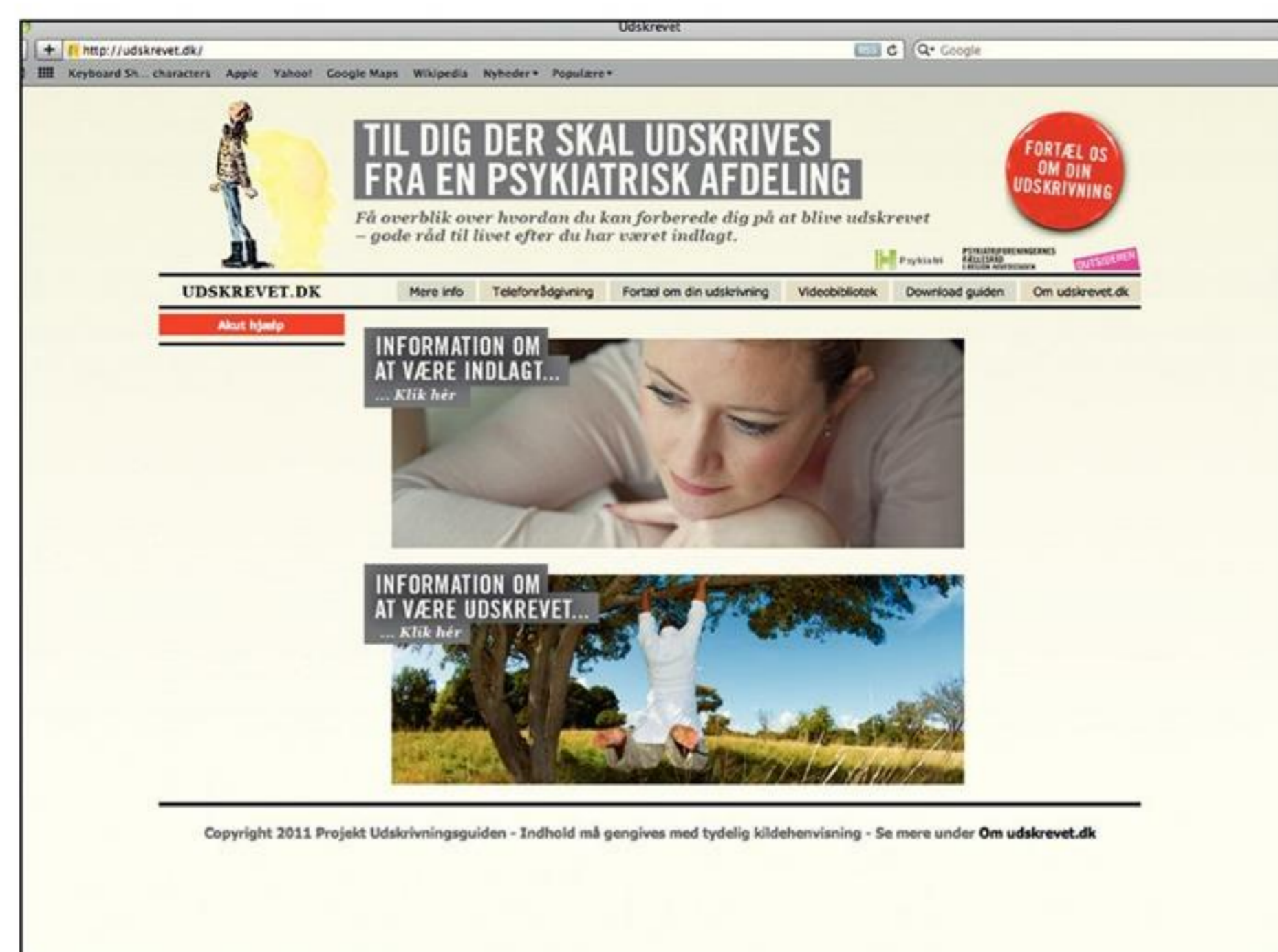
“Her er mange positive anbefalinger og erfaringer. Jeg synes især, rapporten viser, at der med fordel kan tilføres flere kompetencer til området. Navnlig apotekerne har meget at byde ind med, hvis de bliver inddraget. Desværre bekræfter rapporten også den formodning, vi har haft i SIND i mange år: At der er stort behov for forbedring af håndtering og dosering af medicin. Derfor er det godt, vi nu har et konkret afsæt for at løfte området.”

FAKTA

Hele rapporten “Øget sikkerhed i medicineringen på botilbud for personer med handicap” kan læses på Danske Handicaporganisationers hjemmeside: www.dh.dk

Livet efter indlæggelsen kan begynde på nettet

Brochuren Udskrivningsguiden, der tidligere har fået positiv omtale her i bladet, suppleres nu af en alsidig hjemmeside



www.udskrevet.dk er en hjælp til dig, der skal udskrives fra en psykiatrisk afdeling. Her kan du se videoklip og læse om, hvordan man

forbereder sig på at blive udskrevet.

Hjemmesiden er lavet af tidligere indlagte, pårørende og med-

arbejdere, der har med udskrivninger at gøre til dagligt. Tanken er, at alting er lidt nemmere, når man ved, hvad der skal ske.

På udskrevet.dk finder du mange gode råd og redskaber til at få gang i en god hverdag igen. Du kan læse om hvilken støtte, du kan forvente, når du kommer hjem, og hvad der er af muligheder for psykiatrisk behandling.

Brug også siden til at fortælle om din egen udskrivning, om hvad du synes du blev godt informeret om og om de ting, du har savnet at vide noget om – eller savner lige nu.

På udskrevet.dk finder du links og telefonnumre til rådgivninger. Både hvis du har brug for hjælp NU eller bare har brug for at tale med nogen.

Sitet kan også bruges af pårørende, medarbejdere og andre nysgerrige.

Projektet med www.udskrevet.dk og Udskrivningsguiden har deltagelse og opbakning fra mange dele af psykiatrien i hovedstadsområdet. Udover SIND har LAP, Bedre Psykiatri, Foreningen Outsideren, Fællesrådet, Boccen Skovvænget, Projekt Vendepunkter, Psykiatrisk Center Frederiksberg, DSR, SKP Linnésgade 24, Dansk Socialrådgiverforenings psykiatrifaggruppe, Projekt Wenkina, Københavns Kommune og Region Hovedstadens Psykiatri været med.

Initiativtagerne er redaktør Klavs Serup Rasmussen, Outsideren, og SIND-kredsformand Kirsten Elise Hove, Fællesrådet.

Innovation: Ny viden om effektiv hjælp

Nyskabende ideer, der fremmer hjælp og viden til psykisk sårbare, bliver denne sommer afprøvet i tre kommuner.

SINDs Pårørenderådgivning kan med en bevilling fra satspuljen skabe nye erfaringer om forebyggende hjælp, der virker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Nye ideer, der for få måneder siden opstod på en konference i Aarhus, bliver denne sommer til virkelighed blandt medarbejderne på adskillige offentlige og private arbejdspladser i foreløbig tre kommuner.

“Vores udviklingsforum har samlet mange forskellige aktører, der til daglig ikke er i dialog. Sammen er vi nået frem til nye måder at sikre, at psykisk sårbare bedre inkluderes og fastholdes på arbejdsmarkedet. Vi håber, at projektet

Nogle af ideerne skal nu testes i Randers, Herning og på Frederiksberg. Bl.a. er Kvickly Randers, der i forvejen er meget opmærksomme på psykisk arbejdsmiljø, med til at løbe projektet i gang.

“Foreløbig vil ledergruppen give modspil på ideerne og samtidig høre om, hvordan man med værktøjskassen forebyggende kan blive bedre til at spotte symptomer og reagere tidligt, hvis en medarbejder har det dårligt,” oplyser Inger Dahlin, der arbejder med HR i det store varehus. Hun mener, at forebyggelse og psykisk sundhed er lige så naturligt at tale om som fysisk sundhed:

“Vi har et ønske om at være en ansvarlig virksomhed og har adgang til ekspertise i vores bagland, så vi kan få hjælp til at leve op til det. Mindst lige så vigtigt er det at have en kultur, hvor man kan tale åbent og er opmærksom over for hinanden. Det er fint, hvis projektet kan give os ny inspiration og viden, så vi kan blive endnu bedre,” siger hun.



Kvickly Randers hjælper SINDs Pårørenderådgivning med udviklingen af “den psykiske værktøjskasse” for offentlige og private virksomheder. Pressefoto: COOP

Dertil kommer, at unge psykisk sårbare snart kan få hjælp på nye måder.

Årsagen er SINDs Pårørenderådgivnings innovationsprojekt, der er blevet muligt med en bevilling fra satspuljen. Projektet samler ekspertise på tværs af foreninger, den offentlige sektor og private virksomheder, der kan omsættes i nye løsninger. Ved en velbesøgt innovationskonference, omtalt i SIND-bladet februar, deltog bl.a. flere kommuner, Falck, ISS og Fagforbundet FOA.

senere i processen kan inspirere mange andre til at forbedre indsatsen,” siger Anne Margrethe Gad Jørgensen, leder af SINDs Pårørenderådgivning.

Psykisk værktøjskasse testes

Blandt ideerne, der de kommende måneder skal realiseres, er fx digital rådgivningstjeneste via internettet, mentorordning og psykiske værktøjskasser til arbejdspladser, som fremmer fokus på forebyggelse og tidlig indsats.

FAKTA

Vil du være med til innovation?

Læs mere om innovationsprojektet på SINDs Pårørenderådgivnings hjemmeside: www.sindspaa.dk. Projektet mangler bl.a. frivillige mentorer med mod på at hjælpe unge, der vil ind på arbejdsmarkedet.

Annonce

BenzoRådgivningen

Information og rådgivning om afhængighed af sove- og nervemedicin for brugere, pårørende og sundhedspersonale.
Henvisning til anonym personlig rådgivning og støttegrupper.

**Telefonrådgivning mandag – torsdag kl. 18.00-20.00
samt onsdag kl. 9.00 -11.00.**

Telefon 70 26 25 10
benzo@sind.dk www.benzo.dk



Annonce

Rum, hjerte og viden

På Holmstrupgård er vi specialister i unge med psykiske lidelser, og vores medarbejdere er fyldt til randen med teori, ideer og erfaring. Vi vil dit unge menneske det bedste – og har papir på vores resultater!

Holmstrupgård er et ungdomspsykiatrisk døgntilbud med base i Østjylland.



Holmstrupgård

www.holmstrupgaard.dk

regionmidtjylland **midt**

Tiltrængt mulighed for nordjyske unge

AF TINA BLICHER



Foto: Michael Koch

I Aalborg arbejder Camilla Jensen af alle kræfter på at starte en afdeling af SIND Ungdom op. Glæden er derfor stor efter den gode nyhed om, at der nu er kommet penge fra satspuljen til for alvor at rykke på at skabe aktiviteter for unge i Nordjylland.

“Det betyder alt for os! Uden penge ingen aktiviteter. Nu kan vi eksistere”, siger Camilla. Allerede i december holdt Camilla, som nu er valgt til bestyrelsesmedlem i SIND Ungdom, det første informationsmøde. På det tidspunkt vidst hun intet om, at projektet snart skulle få det økonomiske spark, der nu kan skyde aktiviteterne i gang.

I december blev et team på fire dannet, og det er dem, der nu vil føre arbejdet videre for at nå målet om en klub for unge i Aalborg med inspiration fra klubben, som allerede eksisterer i København. “Vi er i fuld gang med at idéudvikle, lave en projektbeskrivelse, et budget og strategier for rekruttering og markedsføring,” fortæller Camilla. Og opmærksomheden om projektet er allerede stor. Efter en artikel i Nordjyske har flere mulige samarbejdspartnere henvendt sig, og unge er blevet venner med SIND Ungdom Aalborg på Facebook.

Vejen til SIND Ungdom

Camilla har selv psykisk sårbarhed tæt inde på livet. “Jeg fik på et tidspunkt en fysisk skade, og det at gå hjemme kombineret med min barndom gjorde, at det udviklede sig til noget psykisk. Det mandede ud i, at jeg blev diagnosticeret med en personlighedsforstyrrelse.” Nu har Camilla overskud til at hjælpe andre, og de erfaringer, hun selv har gjort sig, er en stor motivation.

På et behandlingstilbud så Camilla et opslag om det at være brugerlærer, og det førte hende i kontakt med Ungekompasset og Det Sociale Netværk. Herigennem mødte hun Peter Larsen, som er kasserer i SIND Ungdoms bestyrelse. Deltagelsen i Ungekompasset førte til en invitation til Psykiatritopmødet, hvor temaet i 2011 var “Ungeliv”. Her kom budet om et afterparty hos SIND Ungdom, og her talte Camilla med bestyrelsesformand for SIND Ungdom, Lasse Rosenkjær Andersen. Han fortalte hende, at SIND Ungdom var på udkig efter muligheder for at starte op i andre dele af landet. Det ene førte til det andet, og i dag sidder Camilla altså som bestyrelsesmedlem og tovholder i Aalborg. “Det har været en større mundfuld, end jeg lige regnede med, men jeg elsker udfordringer. Samtidig har min drøm altid været at hjælpe børn og unge. Nu er den drøm gået i opfyldelse. Det kom helt uventet.”

To-værelses lejlighed og klubaftener

Drømmescenariet er en to-værelses lejlighed med køkken, hvor de unge kan mødes, lave mad sammen og hænge ud til klubaftener. Derudover vil Camilla gerne starte et par ekstra aktiviteter op som for eksempel kreativt værksted og mindfulness. Ture ud af huset med de unge er også på ønskesedlen. Til at hjælpe sig har hun brug for flere frivillige, og så skal de unge i det nordjyske selvfølgelig gøres opmærksomme på, at der snart er et nyt tilbud til dem.

Se også artiklen side 21: Stor bevilling til SIND Ungdom

Engagement for frirum til unge

AF CAMILLA FAXHOLM

Daniella Kop Damkjær er for nylig blevet valgt til suppleant i SIND Ungdoms bestyrelse. Hun er førtidspensionist og har desuden erfaring med ungearbejde i kraft af sit frivillige engagement i SIND huset i Esbjerg. Her er hun initiativtager til Ungegruppen, der er et aktivitetstilbud til unge psykisk sårbare.

Opfordringen til at stille op til SIND Ungdoms bestyrelse kom for et par måneder siden, hvor Daniella blev kontaktet af formanden for SIND Ungdom, Lasse Rosenkjær Andersen. Dermed blev de spæde skridt taget til at starte en afdeling af SIND Ungdom i Esbjerg.

“Vi vil skabe et fristed for unge, hvor man kan møde forståelse og tolerance blandt ligesindede, og hvor de unge kan blive hørt og set” siger Daniella, der blev medlem af SIND i 2008. Hun arbejder frivilligt i SIND huset i Esbjerg,

hvor hun er med til at arrangere ture, søge fonde og lave mad til dem, der kommer i huset.

Et brændende engagement

“Vi vil gerne ud til en bredere målgruppe end dem, der er 50 år. Der er ikke noget galt i, at der også er tilbud til de ældre, men når der kommer nogle unge ind på et værested, og de ser, at der kun er ældre mennesker, så forsvinder de meget hurtigt igen. Jeg tror, at vi alle sammen gerne vil have ligesindede, vi kan identificere os med, og som er på vores egen alder.”

Det er det, Daniella mener, at der mangler i Esbjerg. På eget initiativ og med opbakning fra SIND huset i Esbjerg startede hun for to år siden Ungegruppen. De har ikke deres egne lokaler, men låner SIND husets værested i Esbjerg.

At tilbud til de unge hjælper, har Daniella eksempler på.

“Vi har en ung mand, der samtidig med at være misbruger også er psykisk sårbar, som i stedet for at komme i Narcotics Anonymous fik mulighed for at gå i Ungegruppen. Han siger, at han går glad hjem hver gang, han har været her.”

Daniella håber, at hun kan føre sin erfaring videre til SIND Ungdom, og at organisationen kan etablere egne lokaler og måske i samarbejde med Esbjerg Kommune nå flere unge.

“Jeg håber, at en udvidet klub, der kun henvender sig til unge psykisk sårbare, kan give de unge inspiration og blod på tanden til at etablere netværk og måske på sigt give afsæt til, at de unge også netværker uden om klubben,” siger Daniella.



SIND Ungdom Aktiviteter 2012

SIND Ungdoms aktiviteter juni/juli 2012
SIND Ungdom, 4275 7207
www.sindungdom.dk



Vi har ikke nogen fast træffetid, men træffes efter aftale. Du er altid velkommen til at kontakte os.

Vi tager forbehold for ændringer i programmet.

Få besked om ændringer og vores kommende løse aktiviteter ved at sende en mail til ungdom@sind.dk og skriv 'tilmeld nyhedsbrev' i emnefeltet. Så får du hver uge en opdateret oversigt over den kommende uges aktiviteter.

JUNI

- Tirsdag den 5 juni: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 6. Juni: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 7. Juni: Drama kl. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus
- Tirsdag den 12. Juni: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag. den 13. Juni: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 14. Juni: Drama kl. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus
- Torsdag. den 14. Juni: Filmaften kl. 18-21. Sølvgade 34
- Tirsdag den 19. Juni: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 20. Juni: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 21. Juni: Drama kl. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus
- Tirsdag. den 26. Juni: Kreativt kl. værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 27. Juni: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 28. Juni: Drama kl. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus

KLUBAFTEN

Fællesspisning, afslapning og hyggesnak i godt selskab er essensen af klubaf-
tenerne. Vi hjælpes ad med at vælge dagens menu, købe ind og lave mad.
Du er altid velkommen, og du behøver ikke sige på forhånd, at du kommer.
Det er gratis at spise med. Tilmeld dig ved at møde op i klubben eller send en
sms på dagen senest kl. 16 med navn og antal personer til 5191 0157.

KREATIVT VÆRKSTED

Kom og mal, tegn, klip/klistr og sy eller tag dit eget kreative projekt med.
Vi har en hyggelig eftermiddag og aften, hvor vi også laver mad og spiser
sammen. Det er gratis at spise med.
Alle må byde ind med deres forslag til en "tema-måned" eller idéer til kreative
aktiviteter, vi kan lave, og både nybegyndere og kunstneriske genier er vel-
komne.

DRAMA

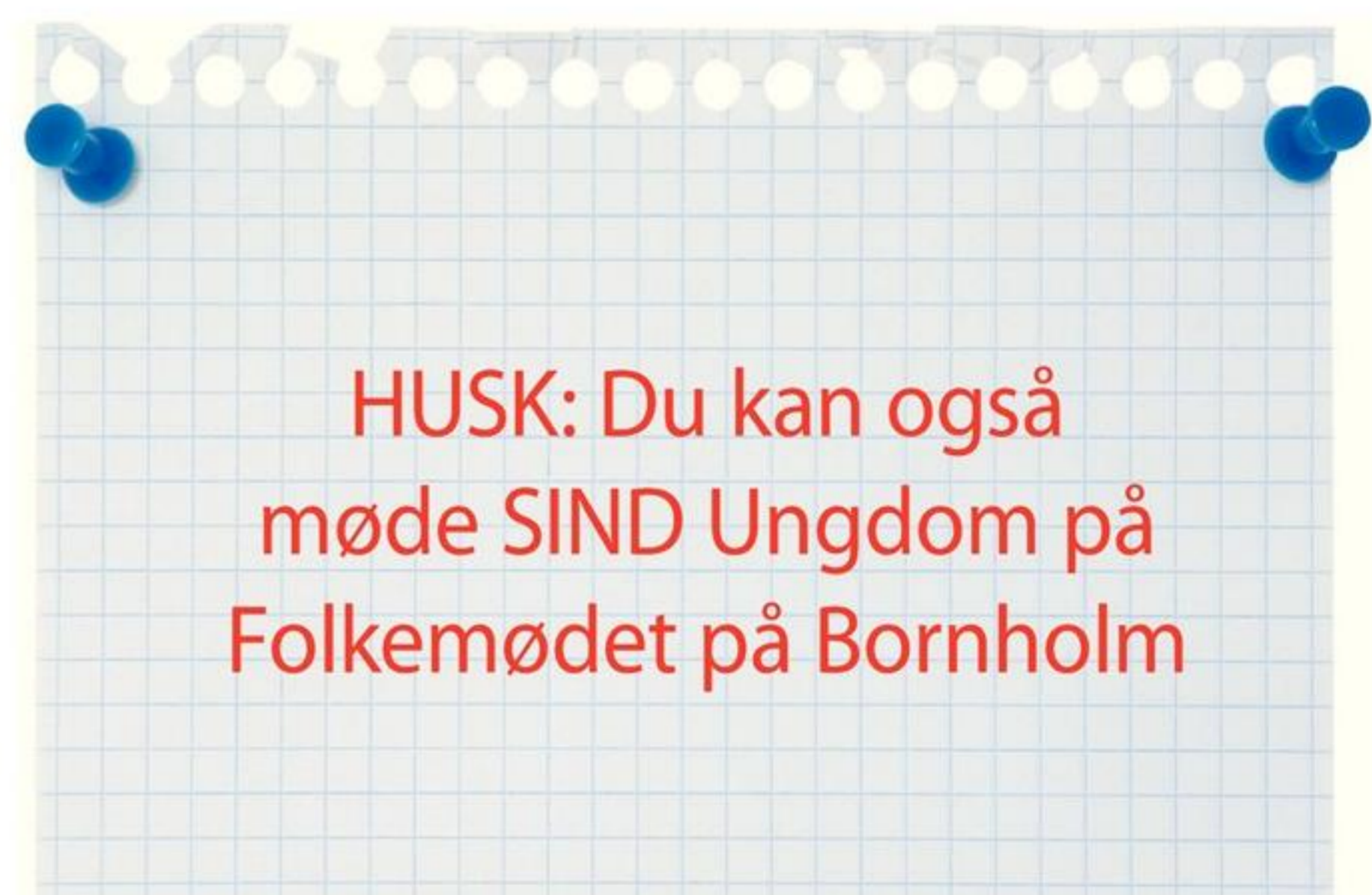
Har du en lille skuespiller inde i maven eller lyst til at bruge din fantasi, din
krop og din stemme i trygge omgivelser, så er ACT OUT måske noget for dig.
Du vil både kunne lære at improvisere og arbejde med replikker gennem for-
skellige skuespilteknikker.

FILMAFTEN

Kom som du er, og vær sammen med ligesindede til hygge foran skærmen.
Vi slapper af i sofaen, snakker og ser selvfølgelig nogle fantastiske film i alle
genrer fra gys til kærlighed.

JULI

- Tirsdag den 3. Juli: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 4. Juli: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag. den 5. Juli: Drama kl.. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus
- Tirsdag den 10. Juli: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 11. Juli: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 12. Juli: Drama kl. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus
- Torsdag den 12. Juli: Filmaften kl. 18-21, Sølvgade 34
- Tirsdag den 17. Juli: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 18. Juli: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 19. Juli. Drama kl. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus
- Tirsdag den 24. Juli: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34
- Onsdag den 25. Juli: Klubaften kl. 15-21, Sølvgade 34
- Torsdag den 26. Juli: Drama kl. 18.30-21, Islands Brygge Kulturhus
- Tirsdag den 31. Juli: Kreativt værksted kl. 16-20, Sølvgade 34



Internettet: Et trygt mødested for angstramte

Med internettet har mange psykisk sårbare fået en anden tilgang til det at række ud efter hjælp. Her er masser af viden og værktøjer altid lige ved hånden, døgnet rundt. Fx har en voksende gruppe angstramte fra hele Danmark fundet en tryk helle på Facebook

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

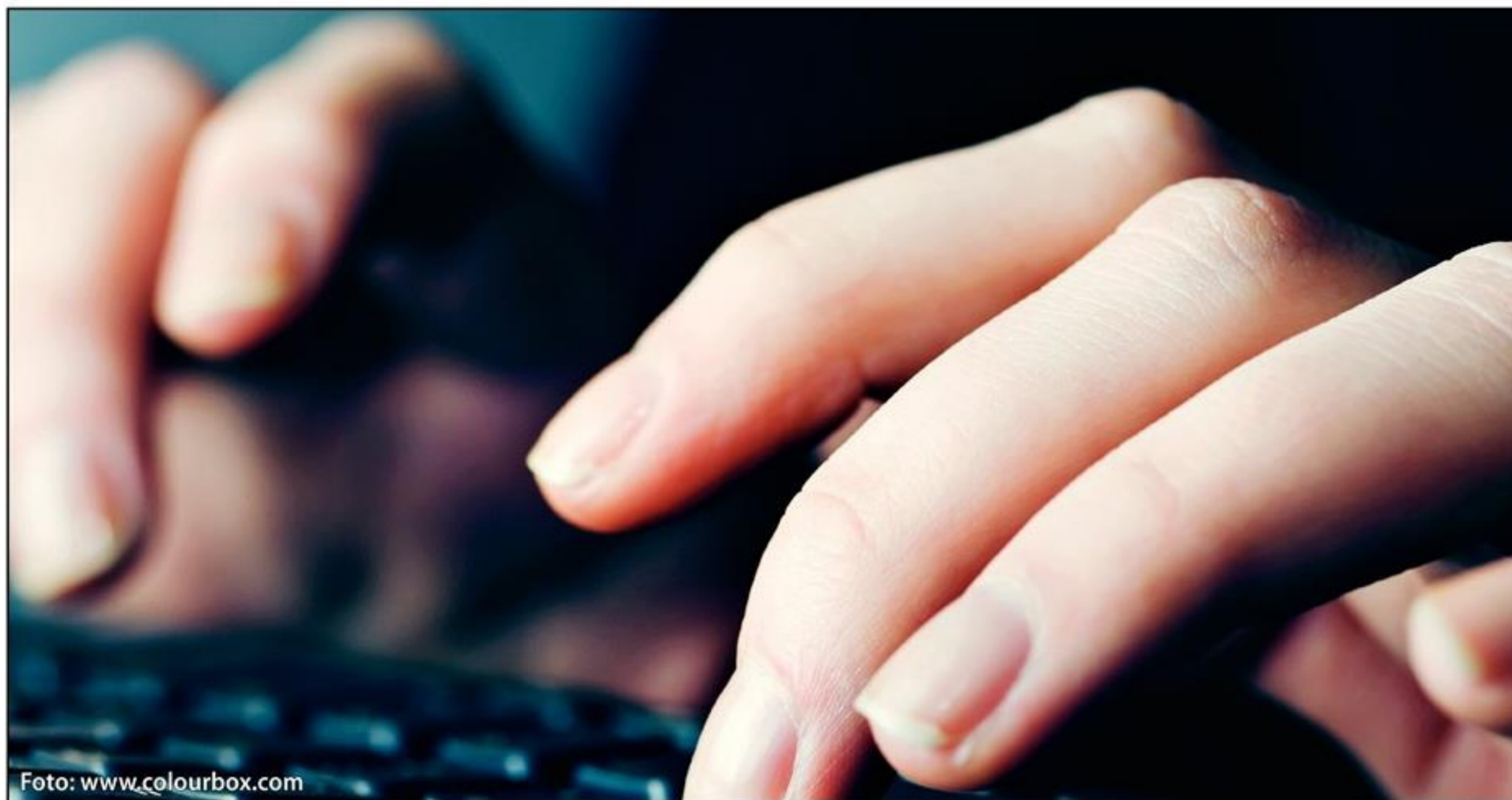


Foto: www.colourbox.com

Facebook-gruppen giver angstramte mulighed for at dele viden og erfaringer – og række ud efter hjælp

Kan der komme noget godt ud af en fyring? Spørger man de foreløbig 180 flittige brugere af en Facebook-gruppe for angstramte, så er svaret uden tvivl ja. Aktivitetsniveauet og kommentarerne vidner om, at det døgnåbne virtuelle mødested har stor betydning for deres udvikling, selvværd og tro på fremtiden. På denne del af Facebook kan andre ikke kigge med. Her er kun mennesker i samme situation, som er oprigtigt interesserede i at dele viden, der virker, i trygge rammer. Og årsagen til, at gruppen eksisterer, er, at initiativtageren Lise Kryger i 2007 oplevede at blive afskediget.

Fyringen faldt fem minutter efter, hun fortalte sin daværende arbejdsgiver om udfordringerne ved at lide af social angst. Det knæk, som afskedigelsen først medførte, blev senere

et positivt vendepunkt. Oplevelsen motiverede hende til at sætte turbo på en række aktiviteter, der siden har hjulpet andre angstramte til at finde flere ressourcer, og som har gjort dele af omverdenen klogere på sygdommen.

Nedbryde tabuer

Lise Kryger er uddannet mediegrafiker. Hun har derfor professionelt og rutineret kunnet trække på alle dele af pensum om fx design, software og markedsføring, mens projekterne har taget form. Samtidig har hun lært meget nyt om sig selv.

“At stå frem og fortælle åbent om sin egen situation er et stort skridt at tage. Undervejs blev jeg mere bevidst om min egen historie. Samtidig mærkede jeg et stærkt behov for kontakt med andre i samme situation. Så i

2009 blev hjemmesiden suppleret med aktiviteterne på Facebook. Kort efter begyndte folk at henvende sig.”

Udover den fortrolige gruppe med 180 brugere følger 2.500 med i den åbne gruppe på Facebook. Dertil kommer hjemmesiden www.slipangsten.dk. Aktiviteterne har desuden flere gange medført omtale i landsdækkende medier. Hos 40-årige Lise Kryger er smilene derfor hyppige og store, når hun fra huset i Skæring ved Aarhus fortæller om udviklingen fra tabu til fx indslag i TV 2 Nyhederne. Hun er sikker på, at adskillige af brugerne ikke ville kunne have fundet den samme hjælp andre steder.

“Vi er jo ikke de eneste, som sætter fokus på angst. Men vi er et godt supplement, fordi vi er aktivt tilstede på internettet. I min optik er internettet en gavebod af hjælp og viden. Før var man henvist til dialog med psykologer, telefonrådgivninger eller foreninger på de tidspunkter, der nu var åbent. Nu er der også muligheden for at sidde ved skærm eller smartphone, når behovet er der. Det giver en helt anden tilgang til det at række ud efter hjælp,” siger hun.

Bivirkninger og positive oplevelser

Fuldstændig som på den åbne del af Facebook byder gruppen på masser af information. Man kan læse andres indlæg, forfatte egne eller kommentere. Enten med ord eller et klik på “synes godt om”-knappen. Kun gruppens medlemmer kan følge med.

Emnerne er vidt forskellige. Nogle opsøger viden om symptomer, andre deler personlige oplevelser om overvundne udfordringer eller nederlag. Mange efterlyser erfaringer. Fx om medicin, bivirkninger eller noget, lægen har sagt. Og svarene kommer hurtigt. →



Lise Kryger (Privatfoto)



- Danskernes brug af internettet stiger fortsat markant. Næsten tre ud af fire danskere er hver dag på internettet. Kun cirka hver tiende – 11 pct. – er aldrig online.
- Hvor danskerne tidligere især brugte internettet via en PC, så er det især mobiltelefoner og tablets, der nu driver væksten. I 2011 gik 28 pct. af danskerne dagligt på internettet via mobiltelefonen, hvilket er en fordobling sammenlignet med året før. Næsten halvdelen af denne gruppe – 40 pct. – bru-

Læserbrev: Nødstedte i det digitale univers

For nogle psykisk sårbare er internettet og nye medier et godt værktøj til dialog, inspiration og information. Men der er også mennesker, som har svært ved at omstille sig til myndighedernes accelererende brug af internettet. SIND-klubben i Nørresundby efterlyser ordninger, så borgere kan få vigtige informationer på skrift

AF HENRIK BJØRN LARSEN, på vegne af SIND-klubben i Nørresundby

Flere og flere vigtige oplysninger får borgerne nu kun via internettet. Det gælder fx forskudsopgørelsen, ATP og pensionsopgørelser. Digitaliseringen kan være praktisk for nogle, mens den for andre er et stort problem: Fx mangler 90 pct. af dem, som kommer i SIND-klubben i Nørresundby, der er et kommunalt støttet værested for psykisk syge og socialt udsatte, forudsætninger for at kunne begå sig på internettet. Det viser en intern undersøgelse, vi har lavet.

Tendensen er uden tvivl den samme for mange andre. Tusinder af danskere er nødstedte i det digitale univers og mangler de nødvendige forudsætninger for at kunne gebærde sig på nettet, hvis de fx lider af psykisk sygdom, som kan påvirke koncentrationsevne, hukommelse, overblik og overskud. Målgruppen kan bl.a. have vanskeligt ved at lære nyt, hvor også den nødvendige anvendelse af medicin spiller en væsentlig rolle.

Også raske kan have det svært. Undersøgelser viser, at tæt ved 50 pct. af danskerne over 50 år ikke kan klare sig selv på nettet uden hjælp. Men ikke alle har en IT-kyndig blandt familie eller venner, som kan træde til. I takt med at flere og flere bor alene, vil gruppen vokse. Dertil kommer økonomien: For kontanthjælps-



Foto: www.colourbox.com

Langt fra alle har lige let ved at begå sig på internettet, og det giver problemer med adgangen til vigtige borger-oplysninger

modtagere, førtidspensionister og andre med lav indkomst udgør en computer og en internetforbindelse en stor udgift.

I SIND-klubben mener vi, at samfundet har pligt til at sikre, at disse grupper ikke lades i stikken og sendes ud på et digitalt sidespor.

Det er et samfundsmæssigt og demokratisk problem, når de svageste grupper fratages

muligheden for at få de mest basale oplysninger, som andre borgere har naturlig adgang til. Derfor bør der findes en permanent løsning. En simpel løsningsmodel kan fx være, at de, der har brug for det, kan tilmelde sig en ordning, så de vigtigste papirer automatisk kommer pr. brev og på skrift – ikke som e-mails på computeren.

← "Irrationel angst kan være svær at tale med familie og venner om. Det er noget helt andet på Facebook sammen med andre, der kender symptomerne. Man bliver set og hørt og mærker glæden, når nogen fortæller, de er kommet sig, eller at de er godt på vej. Det skaber et enormt håb for andre," siger Lise Kryger.

Livlig dialog

Aktivitetsniveauet er højt i gruppen på Facebook. Det samme gælder ambitionen om at se og hjælpe hinanden.

Lise Kryger fremhæver internettets mulighed for at skabe dialog med mennesker i samme situation uden indblanding fra andre. Her

er fx hverken virksomheder, tilbud eller foreninger, der læser med. Heller ikke psykisk sårbare med andre sygdomme, og dermed andre udfordringer end angstramte, deltager. Derfor er dialogen ærlig og skræddersyet til deltagerne, som også kan være pårørende til andre, der har angst.

Det har blot få gange været nødvendigt at rettesætte brugere, som kom på kant med den omsorgsfulde omgangstone. Ingen er blevet slettet.

"Alle steder, hvor der er mennesker, vil der fra tid til anden være kommunikationsproblemer, og det har der også været et par gange på Facebook. Men de bliver løst, og der er en god fælles ånd om at have en god dialog og tone derinde", siger Lise Kryger.

ger næsten dagligt internettet samtidig med, at de ser tv.

- Den typiske bruger er mand, yngre end 40 år og bor i København, men næsten alle aldersgrupper er godt med. Undtagelsen er danskere ældre end 60 år.
- De ti mest benyttede hjemmesider tegner sig for halvdelen af danskernes tidsforbrug på internettet. Fx bruger de 2,7 mio. danskere, der i 2011 havde en profil på Facebook, gennemsnitligt 20 minutter hver dag her.

Kilde: DR Medieforskning



Psykisk sårbare samles om sang

I Odsherred hjælper professionelle musikere psykisk sårbare i gang med at synge sammen i kor. Forude venter en koncert med 800 tilskuere den 5. august. Projektet støttes af Landsforeningen SIND og Odsherred Kommune

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN. Foto: Odsherred Kommune og Marianne Diers



Frans Rasmussen (til højre) er manden bag "Stemmer fra Odsherred" og er en af de største danske dirigenter. Han er uddannet på det Kongelige Danske Musikkonservatorium og har medvirket i en række tv-programmer herunder "Maestro", "Stemmer fra opgangen" og "Stemmer fra Vollsmose"

"Det lyder jo godt!". Ordene falder med efter-tænksom mine til sidemanden fra en af de 170 deltagere i et koncertarrangement i Nykøbing Sjælland. Her nøjes professionelle kunstnere ikke blot med at optræde. De inspirerer og aktiverer også publikum til selv at synge med. Som aftenen skrider frem, afløses publikums indledende lidt nølende brummen af tiltagende lydstyrke, harmoni og selvtillid. Smilene er store, mens både klassiske, jazzede og rytmiske toner løfter sangen til nye højder. Også idemanden bag arrangementet, byrådsmedlem Vagn Ytte (A), smiler stort:

"Her er kommet mange flere psykisk sårbare og pårørende, end de mest optimistiske af os havde håbet på. Endnu vigtigere er, at engagementet og den fælles positive oplevelse

af musikken er i top. Vores ønske om at bruge musik som våben mod ensomhed, isolering og stigmatisering er kommet godt fra start," siger han i en pause.

Han forklarer, at koncerten er startskuddet for projekt "Stemmer fra Odsherred". Odsherred Kommune og Landsforeningen SIND støtter projektet økonomisk, som hjælper pårørende og psykisk sårbare i gang med at synge sammen i kor. En lang række institutioner, tilbud og projekter deltager aktivt i arbejdet sammen med kommunens musikskoler og jobcenter. Forude venter en koncert med 800 tilskuere den 5. august.

"Men vi stopper ikke her. Ambitionen er, at koret bagefter fortsætter i mange år," når Vagn Ytte lige at tilføje, før pausen er slut. Fra scenen

trommer en af Danmarks mest kendte og erfarne trommeslagere, entertaineren Tom McEvan, igen musikken op i nye omdrejninger. Han flankeres af et hold vidt forskellige musikere og kunstnere, som mange kender fra tv, eller alle gennem årene har hørt i radioen. Forrest står dirigent Frans Rasmussen, der i flere tv-programmer har samlet usædvanlige kor, fx i det kendte fynske sociale boligbyggeri Volsmose.

Habitter og hættetrøjer

De professionelle musikere har ikke svært ved at smitte publikum med kærligheden til det at synge. Navnlig sangerinden Jette Torp demonstrerer tydeligt forskellen på X-Factors opmærksomhedssøgende talenter, som de fleste har fulgt hjemme på fladskærmen, og den





Sangerinden Jette Torp kan sit kram på en scene

medrivende live oplevelse, rutinerede kunstnere kan skabe i virkeligheden.

Jette Torp stortrives på scenen. Især når det lykkes at få publikum med. Lyden af de 170 stemmer er vidt forskellig fra fx hujende fodboldsange på et stadion. Kombinationen af hendes kyndige instruktion og kompetente, konservatorieuddannede stemme går fint i spænd med både brummerne og dem blandt publikum, der for alvor synger igennem.

Nogle sidder i salen, fordi de allerede er med i et kor. Andre arbejder i psykiatrien eller kommunen. Flertallet af de 170 deltagere er psykisk sårbare og pårørende. Man kan ikke se, hvem der er hvem. Her er både habitter og hættetrøjer, høje hæle og håndboldsko. Smile og engagementet viser, at uanset hvad deltagere tidligere på dagen har foretaget sig, så er det glemt for en stund, mens musikken samler publikum.

Erfarne mentorer

Arrangørerne fra Odsherred Kommune og Landsforeningen SIND følger ikke blot begivenhederne på scenen. De kigger også regelmæssigt mod et bord bagerst i lokalet. Her kan psykisk sårbare og pårørende tilmelde sig koret, hvilket mange gør i løbet af aftenen. Flere følger de kommende dage.

Krydserne er allerede sat i kalenderen. Hver onsdag indtil slutningen af juni skal der synges. Der trænes både i små, trygge grupper i fire forskellige byer og samlet sammen med Frans Rasmussen. Resultatet oplever 800 tilsku-



Scenen er godt fyldt af garvede musikere



Sammenhold og smil præger projektet

ere den 5. august, hvor koret optræder i Annebergparken, Odsherred Teaters have.

Grupperne får hjælp af erfarne mentorer. Listen omfatter navne som Tom McEvan, Hugo Rasmussen, Peter Salvin, Torben Kjær, Bo Lundby Jørgensen, Børge Nielsen, Jonas Viggo Pedersen og Vibeke Aggerbo. I løbet af aftenen demonstrerer de overbevisende på hver deres måde flair for at få musikken til at flyde, uanset hvem man synger sammen med. Resultatet er, at koret kommer godt fra start:

“Vores mål var at få 30 med i koret. På den første aften har 40 tilmeldt sig og mange andre overvejer positivt, så vi bliver sikkert endnu flere. Det tegner godt,” siger Vagn Ytte.

FAKTA

SIND: Vigtig inspiration

Fællesskab, gode oplevelser og nye venner. Det er nogle af gevinsterne ved at synge i et kor. Landsforeningen SIND støtter ikke blot projekt “Stemmer fra Odsherred” for at give de 65 deltagere og publikum en god oplevelse. SIND ønsker først og fremmest at skabe erfaringer og eksempler, der kan inspirere andre kommuner til at investere i at styrke selvværd og netværk hos sindslidende og deres pårørende.

Læs mere om projektet på www.odsherred.dk eller på <http://stemmerfraodsherred.wordpress.com/>.

Stærke i samlet flok

Korsang kan andet end at underholde. Faktisk kan det få folk til at lægge sig selv og deres problemer på hylden for en stund og give dem ro og samhørighed. Sådan fortæller dirigent Frans Rasmussen, der de næste måneder skal lede koret “Stemmer fra Odsherred”

AF DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN

Han har gjort det før. Den kendte dirigent Frans Rasmussen har fået danskere med vidt forskellige baggrunde til at samles om et korprojekt og har dermed vist, at man ved hjælp af fællessang kan skabe en helhed, samhørighed og magi, som ikke opstår andre steder end i korsammenhæng.

Nu er Frans Rasmussen gået i gang med endnu et korprojekt. Det hedder “Stemmer fra Odsherred” og består af 65 psykisk sårbare mennesker, der hver og en har sit at slås med, men som vil føle glæde og stolthed ved at være fælles om et korprojekt.

Frans Rasmussen er meget imponeret over de 65 fremmødte til korets første øvedag den 25. april.

“Jeg var virkelig overrasket over, hvor let de havde ved at give sig hen. Det at synge og lukke lyd ud af munden er faktisk ret grænseoverskridende for de fleste mennesker. Men de gav simpelthen los i “Stemmer fra Odsherred”, og det er ret sjældent, at det sker ved allerførste øvegang,” fortæller en begejstret Frans Rasmussen og tilføjer, at koret er for alle med psykisk sårbarhed, som har lyst og mod på at synge i kor.

“Mit mål er selvfølgelig, at vi kommer til at levere en god koroplevelse til koncerten i august. Men det vigtigste er at vise, at mennesker med problemer for en tid kan få deres problemer løst gennem korsang,” fortæller Frans Rasmussen og tilføjer, at det giver ham en masse at arbejde sammen med mennesker, som har nogle psykiske problematikker.

“Jeg har selv været meget i det elitære musikmiljø, men jeg har altid haft en åre for svage personager. En af de største glæder for mig er, når man kan se, folk som er utrygge, forvandler sig til ranke, glade mennesker i samlet flok,” fortæller Frans Rasmussen.

Koret er delt op i mindre enheder med højst ti sangere. Korene har hjemsted i Asnæs, Vig og Nykøbing. Til sidst mødes det store kor til Alsang i Annebergparken den 5. august. Når korprojektet slutter, fortsætter korene i Musikskolens regi.

Hilsen til SIND fra borgmester Winni Grosbøll:

Ses vi i Allinge?

Da Bornholm sidste år indbød til Folkemødet i havnebyen Allinge, var vi MEGET spændte på modtagelsen. Et sådant initiativ var aldrig prøvet før i Danmark, så usikkerhedsmomenterne var mange. Ville politikerne komme? Var det interessant for organisationerne, foreningerne og virksomheder at deltage? Ville folket være med? Kort sagt: Var der overhovedet basis for en sådan politik-festival på Bornholm?

Vi havde naturligvis en idé og et håb om, at vi ville få en god start og lagde ud med en optimistisk målsætning om at kunne tiltrække 2.000 deltagere. Det kom ikke til at holde stik. Langtfra endda. Folkemødet 2011 oversteg langt vores forventninger. 10.000 mennesker deltog. I alt 72 partier, virksomheder, foreninger og organisationer arrangerede til sammen over 250 events i form af debatter, seminarer, taler, kulturelle arrangementer og workshops. Det hele blev videreført af et talstærkt presseopbud til læsere, lyttere og seere i resten af landet.

Og hvad der var mindst ligeså vigtigt, men som der ikke kan sættes tal på: Alle, der deltog, var glade. Alle havde haft en god oplevelse. Det havde været berigende, seriøst, sjovt og konstruktivt.

I år bliver Folkemødet endnu større. Meget større. I skrivende stund har langt over 200 arrangører af events meldt sig, og vi regner med, at deltagerantallet kommer over 20.000.

Jeg blev glad, da jeg ret tidligt kunne konstatere, at Landsforeningen SIND er blandt arrangørerne til Folkemødet 2012. Jeg opfatter SIND som en stærk og saglig forkæmper for de sindslidendes og pårørendes interesser i en tid, hvor udfordringerne i vores psykiatriske system er mange og store. En af Folkemødets fornemteste opgaver er at skabe en ny arena for konstruktive, inkluderende og kvalificerede debatter om, hvilken retning vi ønsker for vores samfund. I mine øjne handler en af de centrale samfundsdebatter om, hvordan vi tager vare på vores svage og skrøbelige medmennesker. I den debat kan vi ikke undvære SIND.

Jeg vil også gerne benytte lejlighed og pladsen her til at understrege, at Folkemødet er for alle. Du behøver ikke være en del af de officielle arrangementer eller have bestemte dagsordner og synspunkter, som du ønsker at fremme. Du kan også tage til Folkemødet for at ople-

ve og deltage i demokratiet, når det viser sig fra sin bedste side. Og så gør det vel heller ikke noget, at det hele finder sted i smukke omgivelser med havet, klipperne og den hyggelige havneby som kulisser.

Det endelige program for Folkemødet 2012 er ikke på plads endnu, men allerede nu kan du på www.folkemødet.dk se, hvilke konkrete emner, der bliver stillet skarpt på. Jeg må forberede dig på, at det bliver svært at vælge mellem de mange spændende tilbud.

For mig selv er Folkemødet både en faglig og menneskelig vitaminindsprøjtning. Folkemødet er en kærkommen og sjælden lejlighed til at løfte blikket lidt fra den daglige kommunedrift og få pustet ny glød i sit engagement. Og så er det samtidig sjovt...

Jeg glæder mig til den 14. juni, når årets Folkemøde åbner i Allinge. Ses vi?

Med venlig hilsen



Winni Grosbøll



Mød SIND på Folkemødet

Tusinder af beslutningstagere, eksperter, græsrodder og mange andre får den 14. til 17. juni nye nuancer på deres opfattelse af Landsforeningen SIND

AF LARS CHRISTENSEN, SIND Bornholm

Hvorfor har vi i Landsforeningen SIND lagt mange kræfter i at skabe et spændende program for Folkemødet?

Svaret er, at selvom 74 pct. af danskerne kender SINDs navn, så er det væsentligt færre, der ved, hvordan og hvorfor SINDs frivillige og ansatte hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Fx pårørende, professionelle og psykisk sårbare. Derfor er vi ved Folkemødet i Allinge på Bornholm glade for at kunne give mange danskere nye nuancer på deres opfattelse af Landsforeningen SIND. Det gælder både de mange besøgende ved den politiske festival og dem, der følger begivenhederne hjemmefra via medierne og fx Facebook.

Tanken med Folkemødet, der har opbakning fra alle Folketingets partier, er at skabe dialog og inspiration mellem politikere, interesseorganisationer, græsrodsorganisationer, samfundsdebattører og borgere.

Netop muligheden for at kunne komme i tæt dialog med andre er en væsentlig årsag til, at Landsforeningen SIND vælger at markere sig på Folkemødet. Psykiatri har i mange år været et tema, som har haft svært ved at få opmærksomhed i offentligheden. Derfor er Folkemødet en kærkommen lejlighed for SIND til at komme ud med vores budskaber. Fra vores telt på Folkemødepladsen og via aktiviteterne på det lokale værested vil vi beskæftige os med

både faglighed, politik og underholdning. Ambitionen er at kunne nå ud til både den brede befolkning, fagfolk, politikere og pressen.

Fra SIND deltager frivillige og ansatte fra bl.a. lokalforeninger, rådgivninger, SIND Ungdom og projektet SIND i Uganda. Vi samarbejder desuden med andre foreninger fra hele landet, bl.a. PS Landsforening samt kampagnen "EN AF OS", og med flere lokale, bl.a. Værestedet i Allinge, hvor flere af vores aktiviteter afholdes.

Alt i alt er der lagt op til fire hektiske og spændende dage. I SIND håber vi, alle interesserede vil følge med på festivalpladsen eller i medierne. Ses vi?

Læs mere om SIND og Folkemødet på side 15-22 og på www.sind.dk

Vejviser: Hvad arbejder SIND med?

Over hele landet kan man møde Landsforeningen SINDs frivillige og medarbejdere. Fx ved rådgivningstelefoner, i lokalforeninger, overfor beslutningstagere og i mange andre situationer. I juni er aktive fra alle dele af SIND samlet på Bornholm

AF LARS CHRISTENSEN OG HENRIK HARRING JØRGENSEN

Navnet Landsforeningen SIND er kendt af særdeles mange mennesker – nemlig 74 pct. af danskerne ifølge en landsdækkende undersøgelse fra 2009. Væsentligt færre danskere kender bredden og variationen i de mange forskellige roller og opgaver, SIND hver dag løfter i hele Danmark. Ved Folkemødet er det muligt af komme tæt-

tere på organisationens puls på hjemmesiden, på Facebook og naturligvis på Bornholm. Her deltager aktive fra alle dele af SIND.

Her er en guide til, hvor og hvordan du kan få mere information om SIND:

SIND er for alle

På landsplan er hovedparten af medlemmerne og de aktive i Landsforeningen SIND typisk pårørende, professionelle, psykisk sårbare eller andre, der interesserer sig for psykisk sundhed.

SIND er tværpolitisk og samler alle typer medlemmer med interesse for sindslidelser og for sindslidendes forhold.

Landsforeningen SIND er Danmarks ældste organisation på området og har siden 1960 haft væsentlig betydning for politik, paragraffer, professionelle, pårørende og patienter indenfor psykiatrien.

SIND bliver hørt

SIND citeres meget ofte i medierne. Både aviser, tv, radio, magasiner og internetmedier omtaler regelmæssigt Landsforeningen SIND. Omtalen gælder både kommentarer til aktuelle sager og mere langsigtet ekspertise. SIND har desuden god kontakt til adskillige politikere og embedsmænd. Både formelt via de hørings svar, SIND som repræsentant i fx Danske Handicaporganisationer er berettiget til at afgive, og uformelt, når udspil og lovforslag tager form. SIND har også repræsentanter i en lang række lokale eller landsdækkende udvalg, råd og nævn.

Læs mere:

- www.sind.dk, www.dh.dk

Hør mere:

- SINDs landsformand Knud Kristensen medvirker den 16. juni kl. 13.00-14.30 i en politisk paneldebat med en række folketingsmedlemmer og DR-vært Poul Friis.
- Landsformand Knud Kristensen taler på Speakers Corner torsdag den 14. juni, kl. 16.30

SIND hjælper

Landsforeningen SIND fungerer både som brobygger mellem de daglige oplevelser i psykiatrien og de informationer, som embedsmænd og politikere baserer beslutninger på. SIND hjælper også, når den enkelte familie eller sindslidende pludselig står i en svær situation. SINDs landsdækkende telefonrådgivning – **70 23 27 50** – trækker på erfaring og ekspertise fra hele Danmark.

SIND støtter og driver fx tilbud om dialog, information, juridisk bistand, uddannelse og rådgivning samt meningsfuldt samvær med ligestillede. Dertil kommer oplysningsarbejde og politisk indflydelse.

SIND bruger blot få penge på løn. SIND drives især af flere hundrede frivillige, der – under professionel vejledning – står for arbejdet som fx foreningsaktive, rådgivere, besøgsvenner, bisiddere og foredragsholdere.

Læs mere om hjælp og rådgivninger:

- www.sind.dk, www.benzo.dk, www.sindspaa.dk

Hør mere:

- Anne Margrethe Gad Jørgensen fra SINDs Pårørenderådgivning taler på Speakers Corner fredag den 15. juni, kl. 13.00



SIND arbejder også internationalt

Landsforeningen SIND er den ene af blot to danske organisationer, der er medlemmer af den europæiske samarbejdsorganisation for sindslidende og pårørende, EUFAMI (European Federation of Associations of Families). EUFAMI har 48 medlemsorganisationer fra 25 lande. Landsforeningen deltag også i organisationen Mental Health Europe. Et andet eksempel på internationalt samarbejde er, at SIND i ti år har samarbejdet med MHU, Mental Health Uganda. Organisationen arbejder for at forbedre vilkårene for mennesker med sindslidelser og deres pårørende i Uganda.

Læs mere indflydelse og samarbejde:

- www.sind.dk, www.dh.dk, www.sindiuganda.dk

Hør mere:

- I SINDs telt kan du møde aktive i samarbejdet med Mental Health Uganda.



SIND inspirerer og engagerer

SIND bruger mange ressourcer på at hjælpe dem, som skal hjælpe andre. Fx tilbydes frivillige oplæring, kurser og løbende støtte i forbindelse med deres indsats. Pårørende får bl.a. hjælp via rådgivning, foredrag og informationsmaterialer. SIND inspirerer også omgivelserne, fx med konferencer og ekspertise.

Mere end en tredjedel af medlemskontingentet går direkte videre til arbejdet i SINDs 16 kredse, 30 lokalforeninger og SIND Ungdom. Desuden støttes det lokale arbejde via projekter, materialer og en andel af de tips- og lottomidler, Landsforeningen modtager.

Læs mere:

- www.sind.dk, www.sindungdom.dk

Hør mere:

- Formand for SIND Horsens Lokalforening Andreas Kilden, taler på Speakers Corner lørdag den 16. juni, kl. 16.20
- Formand for SIND Ungdom, Lasse Rosenkjær Andersen, taler på Speakers Corner fredag den 15. juni kl. 13.10

Oplev politikere cykle for SIND

Fredag og lørdag dyster folketingsmedlemmer fra regeringspartierne, Enhedslisten og oppositionen mod hinanden i en god sags tjeneste: De cykler om kap i teltet og skaber opmærksomhed for SIND

AF LARS CHRISTENSEN

Et af de store trækplastre for SIND på Folkemødet bliver utvivlsomt cykelduellen "Tramp For SIND". SIND stiller to cykler på ruller op i teltet og udfordrer regeringspartierne samt Enhedslisten til at køre om kap mod oppositionspartierne. Der cykles 4 x 3 timer over to dage.

Udover folketingsmedlemmer vil enkelte kommunalpolitikere deltage i denne fredelige dyst, hvor det både handler om at komme i dialog med politikerne og også om et forsøg på at samle penge ind til SIND. En række firmaer og organisationer er inviteret til at donere et beløb i forhold til, hvor langt politikerne får kørt over de to dage.

Regeringens hold er anført af De Radikales psykiatriordfører Liv Holm Andersen, og på hendes hold forventes at deltage så prominente folk som bl.a. kirkeminister Manu Sareen (R), og uddannelsesminister Morten Østergaard (R). Desuden forventes også Benny Engelbrecht (S), Özlem Cekic (SF), Lotte Rod (R), Sofie Hæstorp Andersen (S), Karen Johanne Klint (S) m.fl. at deltage.

Oppositionen føres an af Liselott Blixt, der er sundhedsordfører for DF. Hun har også samlet et bredt hold, og forventer deltagelse fra partileder Pia Kjærsgaard (DF), partileder Lars Barfod (K) og Troels Lund Poulsen (V). Oppositionen stiller også med Brian Mikkelsen (K), Peter Skaa-

rup (DF), Benedikte Kiær (K), Jane Heitmann (V) samt Joachim B. Olsen, (LA). Et par lokale kommunalpolitikere med De Konservatives Kirstine Van Sabben i spidsen kommer også forbi og cykler for SIND. I alt op til 20 politikere på hvert hold.

Indsamling

Alle har mulighed for at deltage i dysten om, hvilket hold der samler flest penge ind til SIND. På indsamlingsportalen www.betternow.org har de to holdkaptajner lavet hver deres indsamling, som man kan klikke ind og donere beløb til.

Hvis man ønsker at støtte Liv Holm Andersens indsamling, skal man klikke ind på: <http://www.betternow.dk/liv-holm-andersens-indsamling-til-landsforeningen-sind>

Her følger man så bare indbetalingsanvisningerne. Det er muligt at donere beløb via både indbetalingskort og sms.

Hvis man vil støtte oppositionen, skal man klikke ind på Liselott Blixts indsamling: <http://www.betternow.dk/liselott-blixts-indsamling-til-landsforeningen-sind>

Og ligeledes her følge indbetalingsanvisningerne. Husk at bidragene kan trækkes fra i skat. Under indbetalingsproceduren forklares der, hvordan man gør.

Se også programmet på www.sind.dk

Kontingent: Ti 20'ere hjælper mange



Er du medlem af SIND? Det årlige kontingent er blot på 200 kr. I praksis har kontingentindtægterne langt større betydning, end regnskaberne viser. Da fx tips- og lottomidlerne stiger i takt med kontingentindtægterne, så yngler de ti 20'ere, man betaler, til endnu flere penge.

Kontingentindtægterne har stor betydning for SINDs mulighed for at hjælpe andre. Ikke blot økonomisk. Opbakningen fra medlemmer – også dem, der ikke er aktive i foreningen – er desuden et meget motiverende skulderklap for de flere hundrede frivillige, som er omdrejningspunktet for en lang række aktiviteter, tilbud og foreninger i hele Danmark.

Vil du forlænge dit medlemskab eller melde dig ind i SIND? Så klik ind på hjemmesiden, hvor der kan betales med Dankort, eller benyt netbank hjemmefra: Reg. nr. 9541, konto nr. 0005403944.

Foto: www.colourbox.com

Min svaghed er min styrke, og min styrke er min svaghed!



“Story-teller”-koncert med sangerinden Nanna Lüders.

Lørdag den 16. juni, kl. 20.00-22.00
i Værestedet, Vestergade 1 – Allinge.
GRATIS ADGANG

“Min svaghed er min styrke, og min styrke er min svaghed. Måske mest det første. Det er det, jeg lever af. At være så sart og fintfølelse og følelsesmæssigt skrøbelig. Det er derfor, jeg er i stand til at frembringe sange, som rører andre mennesker.” Sådan skriver Nanna Lüders på sin hjemmeside om sig selv.

Som et flot og effektfuldt punktum for SINDs officielle aktiviteter på Folkemødet kommer sangerinden Nanna med en “story-teller”-koncert, hvor hun fortæller om sit livs op- og nedture. Historien er bundet sammen af en lang række af hendes sange, både nye og gamle, kendte og ukendte.

/lars

Hellere en vild original end en tam kopi!



Råbende rober og skarpe meninger er på menuen, når Anne Marie Helger lægger vejen forbi Værestedet, Vestergade 1 – Allinge, fredag den 15. juni kl. 16.00-17.00
GRATIS ADGANG

Anne Marie Helger er et levende eksempel på, at man godt i al originalitet kan gå sine egne veje og nå frem til målet alligevel. Det handler om at turde gå mod strømmen, at betragte sin egen særprægethed som en styrke, at være tro mod sig selv og at holde fanen højt. Det er ikke altid nemt at være den, der skiller sig ud fra mængden. Men er det på den anden side særligt attraktivt at gå i ét med nålefilten?

/lars



SIND på Folke

Mød SIND den 14. til

Her er nogle af begivenhederne, SIND har planlagt til Folkemødet. På SINDs hjemmeside og på Facebook kan

AF LARS CHRISTENSEN

Torsdag den 14. juni

Kl. 15.00-16.00
Officiel åbning af Folkemødet.

Kl. 16.00-19.00
Mød SINDs frivillige i vores telt ved NordlandsHallen.

Kl. 16.20-16.30
Landsformand Knud Kristensen taler på Speakers Corner

Kl. 20.00-22.00
Foredrag: Kirsten Kallesøe, PS Landsforening i Værestedet Vestergade, Vestergade 1

Fredag den 15. juni

Kl. 12.00-19.00
Mød SINDs frivillige i vores telt ved NordlandsHallen.

Kl. 12.00-15.00
“Tramp for SIND” skydes i gang i SIND-teltet. Folketingspolitikere fra regeringen og oppositionen dyster på cykel til fordel for SIND.

Kl. 13.00-13.10
Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs Påre-renderådgivning, taler på Speakers Corner

Kl. 13.10-13.20
Lasse R. Andersen, SIND Ungdom, taler på Speakers Corner

Kl. 16.00-19.00
“Tramp For SIND” fortsætter i SIND-teltet

Kl. 16.00-17.00
Anne Marie Helger optræder på Værestedet Vestergade, Vestergade 1

(Se omtalen side 17)

Regeringens hold er anført af de Radikales psykiatriordfører Liv Holm Andersen. Hun forventes at få opbakning fra bl.a. kirkeminister Manu Sørensen (R), og uddannelsesminister Morten Østergaard (R). Desuden deltager muligvis Benny Engelbrecht (S), Özlem Cekic (SF), Lotte Rod (R), Sofie Hæstorp Andersen (S), Karen Johanne Klint (S) m.fl.

Oplev politikere cykle for





Folkemødet 2012

17. juni på Bornholm

Folkemødet. Ved bladets deadline var flere aktiviteter i støbeskeen.

Se her, hvordan du følger, hvilke aktiviteter der er på vej

PS LANDSFORENING, SIND BORNHOLM

Lørdag den 16. juni

Kl. 12.00-19.00

Mød SINDs frivillige i vores telt ved NordlandsHallen.

Kl. 12.00-15.00

"Tramp for SIND" fortsætter i SIND-teltet. Folketingspolitikere fra regeringen dystet på cykel mod oppositionen til fordel for SIND.

Kl. 13.00-14.30

Politisk paneldebat med en række folketingsmedlemmer og SINDs landsformand Knud Kristensen

Kl. 16.00-19.00

"Tramp for SIND" afsluttes i SIND-teltet.

Kl. 16.20-16.30

Andreas Kilden, formand for SIND Horsens lokalforening, taler på Speakers Corner

Kl. 20.00-22.00

Sangerinden Nanna Lüders optræder for SIND i Værestedet, Vestergade 1

Søndag den 17. juni

Kl. 10.00-14.00

Mød SINDs frivillige i vores telt ved NordlandsHallen

Kl. 10.00-11.00

**Oversete alvorligt psykisk syge i egen bolig
Debatmøde med FOA, SIND og KAB**

Allinge Havn – Ydermolen,
FOA & PenSam teltet
GRATIS ADGANG

Hvorfor opstår situationerne, hvor mennesker i Danmark lever under umenneskelige og uhumske forhold i egen bolig? Hvad oplever de, som først møder problemet? Hvorfor bliver løsninger og lovgivning, der virker, kun brugt sporadisk og forskelligt i de danske kommuner? Hvorfor gøres der ikke mere for at hjælpe denne gruppe mennesker i tide? Det er nogle af spørgsmålene, som FOAs formand Dennis Kristensen, KABs direktør Jesper Nygård og SINDs Landsformand Knud Kristensen besvarer/drøfter med afsæt i såvel nye undersøgelser som mangeårige erfaringer med området.

Recovery – Se det sunde rum



Foredrag af Kirsten Kallesø,
PS Landsforening.

Torsdag den 14. juni kl. 19.00-22.00 i
Værestedet, Vestergade 1 – Allinge.
GRATIS ADGANG

Kirsten Kallesø, PS Landsforening, fortæller om at komme fra svær psykisk sygdom i 22 år – med bl.a. anoreksi, bulimi, personlighedsforstyrrelse, skizofreni, 10 års indlæggelse og sidst førtidspension og tilbud om et bosted – til at blive sund, frisk og i fuld gang med livet.

Kirsten Kallesø arbejder i PS LANDSFORENING, Pårørende til spiseforstyrrede. Hun er psykoterapeut, foredragsholder og forfatter.

Kirsten Kallesø vil sammen med formanden for PS Landsforening, Erna Poulsen, desuden være at finde i SINDs telt på Nordlandspladsen.

/lars

Mød politikerne og Poul Friis



Pressefoto: Henrik Ditmer, DR

Politisk debat med Poul Friis: Viljer, visioner og virkelighed i psykiatrien.

Lørdag den 16. juni kl. 13.00-14.30 i
Værestedet, Vestergade 1 – Allinge.
GRATIS ADGANG

DR-værten Poul Friis, bl.a. kendt fra P1 Formiddag, sidder for bordenden, når næsten alle politiske partier sammen med Landsforeningen SIND sætter psykiatri og sindslidelser til debat. Debatten er to-delt: Både en helt aktuel sag fra medierne og de langsigtede politiske pejlemærker drøftes.

Poul Friis styrer debatten flankeret af SINDs landsformand Knud Kristensen, der har et indgående kendskab til lovgivning, økonomi og hverdag i psykiatrien.

/lars

50 år for SIND fredag og lørdag



Oppositionen føres an af Liselott Blixt, der er sundhedsordfører for DF. Hun forventes at få opbakning fra partileder Pia Kjærsgaard (DF), partileder Lars Barfod (K) og Troels Lund Poulsen (V), Brian Mikkelsen (K), Peter Skaarup (DF), Benedikte Kiær (K), Jane Heitmann (V) og Joachim B. Olsen (LA). Et par lokale kommunalpolitikere med de Konservatives Kirstine Van Sabben i spidsen kommer også forbi og cykler for SIND.

Efterlyses: **Kvalitet, samarbejde og fakta**

Regeringen har bedt Landsforeningen SIND deltage i udviklingen af fremtidens psykiatri

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Mens disse linjer trykkes, er Landsforeningen SIND godt i gang med at forberede fakta og forslag til en serie møder med nogle af psykiatriens væsentligste aktører. Det første møde blev holdt den 15. maj.

Årsagen er, at SIND er blevet repræsenteret i et udvalg om psykiatri, som regeringen har nedsat. Sundhedsministeriet offentliggjorde tidligere på foråret, at udvalgets opgave er at komme med forslag til, hvordan den fremtidige indsats for mennesker med psykisk sygdom kan tilrettelægges og gennemføres bedst muligt.

Dermed øger SIND indflydelsen på de fremtidige politiske prioriteringer. Udviklingen kommer i forlængelse af en periode, hvor SIND har været meget synlig i de landsdækkende mediers omtale af psykiatri og sindslidelser.

SINDs landsformand Knud Kristensen glæder sig over, at regeringen vil arbejde langsigtet med udvikling af nye løsninger. Han hæfter nøgleordene kvalitet, samarbejde og fakta på perspektiverne i udvalgets arbejde:

”I SIND vil vi bidrage konstruktivt til ideudviklingen. I vores optik er der de seneste år udviklet mange muligheder for at forbedre kvaliteten af behandlingen, som det bør blive lettere at tage i brug. Vi ser også samarbejdet mellem læger, kommuner og regioner som et væsentligt område. Et serviceeftersyn her kan med stor sandsynlighed skabe nye muligheder for at forbedre indsatsen. Endelig mangler området fakta. Politikere og medarbejdere bør komme meget tættere på udsvingene i den løbende udvikling, så der kan reageres hurtigere og mere målrettet end nu. Det gør man på andre områder – fx kræftbehandling,” siger Knud Kristensen.

Ressourcer

Samtidig beklager Knud Kristensen, at spørgsmålet om ressourcer til psykiatrien ikke er prioriteret i grundlaget for udvalgets arbejde:

”Vi vil gøre vores til, at udvalgets langsigtede perspektiv ik-

ke bliver en syltekrukke, der skygger for presserende beslutninger i andre dele af det politiske system om psykiatriens akutte udfordringer. Manglen på pladser og personale er markant. Der er brug for langt flere midler end de ekstra 200 mio. kr. regeringen har afsat over de næste fire år. Beløbet

svarer til en tiendedel af det, S og SF lovede under valgkampen i oplægget Fair Forandring,” påpeger han.

Udover SIND har udvalget repræsentanter fra Kommunernes Landsforening, Danske Regioner, De Lægevidenskabelige Selskaber og tre andre foreninger. Ved mø-

debordet vil SIND ikke blot medbringe eksempler og ekspertise fra foreningens medlemmer, tilbud og lokalforeninger. Ambitionen er også at opsøge yderligere input fra psykiatriens diagnoseforeninger, som regeringen ikke har givet plads i udvalget.



Idræt er ikke bare en pauseaktivitet

Der mangler evidensbaseret forskning på, hvor stor indflydelse idræt har på psykisk sårbare og deres livskvalitet. Med støtte fra Landsforeningen SIND skal en ph.d.-studerende de næste tre år dykke ned i emnet og gøre både kommuner, foreninger og danskerne klogere på, hvilken ressource, idræt i virkeligheden har i rehabiliteringen af unge voksne med sindslidelser

AF DIANA EBBA Ø. B. PEDERSEN

De fleste har en fornemmelse af, at idræt har en god indvirkning på psykiske lidelser. Men helt nøjagtigt hvordan idrætten kan bidrage til at styrke de psykisk sårbares sociale kompetencer og øge deres samfundsdeltagelse, findes der ikke nogen evidensbaseret forskning på.

Fra juni måned og tre år frem skal cand. scient i idræt, Sisse L. Kousgaard, Institut for Idræt og Biomekanik, Syddansk Universitet, derfor forske i, hvor stor indflydelse idræt har på rehabiliteringen af sindslidende i alderen 18-30 år. Projektet er bl.a. blevet en realitet med støtte fra Landsforeningen SIND.

”Vi mangler simpelthen at undersøge, hvordan idræt kan gøre noget særligt godt for psykisk sårbare. I mange kommuner bliver idræt ikke set som en del af rehabiliteringsprocessen. Den bliver gjort til en pauseaktivitet, og der er i hvert fald noget, der tyder på, at idrætten kan bidrage med mere end det,” fortæller Sisse L. Kousgaard, der tidligere har været idrætsmedarbejder for sindslidende i Københavns Kommune. Hun forklarer, at kommunerne og foreningerne mange gange mangler dokumenteret viden omkring psykisk sårbares idrætsdeltagelse.

Usikkerhed om idrætstilbud

”I løbet af de næste tre år etablerer fem udvalgte kommuner ikke blot tilpassede idrætstilbud til psykisk sårbare, men de sindslidende bliver i højere grad også inkluderet i de ordinære idrætsforeninger,” forklarer den kommende ph.d.-studerende og tilføjer, at kommuner og foreninger generelt er ret usikre på psykisk sårbares behov for idrætstilbud.

”Kommunerne og foreningerne har brug for en model for, hvordan vi får hjulpet de unge med psykiske vanskeligheder ud i idrætsforeningerne. Det handler simpelthen bare om at finde ud, hvad der virker bedst,” fortæller Sisse L. Kousgaard.

Hele ph.d.-projektet kommer til at foregå i samarbejde med Dansk Arbejder Idrætsforbund, Danmarks Idræts-Forbund, Landsforeningen SIND og fem kommuner rundt omkring i landet, herunder Varde, Frederikshavn, Odense, Roskilde og København. Disse kommuner har alle tilknyttet yngre voksne med psykisk sårbarhed, og Sisse L. Kousgaard kommer derfor til at lave forskning på, hvordan idræt dyrket i idrætsforeninger kan indgå som ressource i rehabilitering af yngre voksne.

Satspuljen: **Ti mio. kr. til SIND**

Efter en større bevilling kan Landsforeningen SINDs Pårørenderådgivning og ungdomsorganisation nu hjælpe endnu flere psykisk sårbare og deres pårørende

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Foto: Laura Riis
Lasse R. Andersen, SIND Ungdom

Foråret 2012 bød på flere fremskridt for Landsforeningen SIND. Udover fortsat høj synlighed i medierne, øget politisk indflydelse via regeringens psykiatriudvalg og forstærket samarbejde om landsdækkende rådgivning, så fik SIND også mulighed for at yde mere hjælp til flere mennesker. Årsagen er en bevilling fra satspuljen på 10,5 mio. kr. til to projekter. Bevillingen den absolut største, siden Landsforeningen SIND blev stiftet i 1960.

Pengene betyder, at Landsforeningen SINDs Pårørenderådgivning og ungdomsforening, SIND Ungdom, frem til år 2015 kan tage en stribe helt nye initiativer, der kommer psykisk sårbare og pårørende til gode. Dertil kommer, at politikere, myndigheder og medarbejdere kan se frem til inspiration og erfaringer, der måske kan skabe udvikling i andre dele af psykiatrien.

SINDs Pårørenderådgivning har fået 4,6 mio. kr. til deres projekt "Bedsteforældre og Børnebørn".

SIND Ungdom har fået 5,9 mio. kr. til deres projekt SISU – Social Inklusion, SIND Ungdom.

Tilbud i hele Danmark

SIND Ungdom får nu mulighed for at omsætte de erfaringer og positive resultater, der på kort tid er opnået i København, til nye aktiviteter i foreløbig Aalborg, Odense og Aarhus. Ambitionen er, at aktiviteterne desuden skal tiltrække og inspirere andre i kommunerne i resten af landet.

Overskriften på projektet er social inklusion. Tanken er, at flere psykisk sårbare unge mellem 16 og 35 år skal engagere sig mere i samfundet omkring dem. Fx via et aktivt fritidsliv, sociale relationer til andre mennesker, uddannelse og job. Desuden skal unge pårørende til psykisk syge støttes.

Midlerne er de samme som i SIND Ungdoms lokaler i København: En bred vifte af aktiviteter for unge samt – som noget af det vigtigste – et miljø, hvor man kan have det rart sammen med andre i samme situation.



Foto: Morten Lind Pedersen
Anne Margrethe Gad Jørgensen, SINDs Pårørenderådgivning

Siden marts 2011 har foreløbig 100 unge psykisk sårbare og 50 pårørende engageret sig i SIND Ungdoms fritidstilbud i København. Undervejs er mange venskaber opstået, og søgningen til aktiviteterne vokser. Forventningen er, at interessen også vil være høj, når tilbuddene opstår i andre dele af Danmark.

"Tilbagemeldingerne, vi hidtil har fået, er, at der mangler fritidstilbud fra foreninger med frivillige. De unge oplever, at det føles mere naturligt at deltage, når det ikke er fx et regionalt eller kommunalt tilbud. Vi hører ofte bemærkningen 'her er rart at være, fordi man ikke behøver have fokus på sygdom, men at det er ok have den med'. Vi glæder os enormt til at give flere unge den mulighed," siger bestyrelsesformand Lasse Rosenkjær Andersen, SIND Ungdom. Han understreger, at SIND Ungdom som et led i projektet vil opsøge partnerskaber og samarbejde med andre – navnlig kommunerne.

Bedsteforældregenerationen

SINDs Pårørenderådgivning realiserer en ny ide, der navnlig vil give børn og bedsteforældre positive oplevelser. I samarbejde med Ældresagen og Aarhus Kommune vil man både hjælpe børn, der er pårørende til psykisk syge, og samtidig tilbyde bedsteforældregenerationen støtte, vejledning og uddannelse.

Ældre, der er i familie med psykisk syge, får hjælp til at støtte børnebørn og deres forældre. Ældre med ressourcer får muligheden for at støtte børn af psykisk syge i et nyt korps af frivillige.

"Børnene har meget brug for hjælp. Psykisk sygdom i familien kan skabe mange problemer for de små. Vi føler os sikre på, at bedsteforældregenerationen rummer mange ressourcer, der hidtil for sjældent har været i spil," siger lederen af SINDs Pårørenderådgivning, Anne Margrethe Gad Jørgensen.

Læs mere om projektet på www.sindspaa.dk

Pårørenderådgivningen: Vil du være "Bedste" for et udsat barn?

Ældresagen Aarhus, Magistraten for Sundhed og Omsorg og SINDs Pårørenderådgivning sætter i fællesskab fokus på bedsteforældregenerationen som en ressource.

Vi vil hjælpe børn, der er tæt på psykisk syge (forældre, søskende m.fl.) ved at sætte fokus på samt anvende bedsteforældregenerationens ressourcer – her inddrages såvel biologiske som ikke biologiske bedsteforældre dvs. en stor ny gruppe af frivillige bedsteforældre

Vi vil i et tværgående samarbejde udvikle nye gruppeforløb, som kan styrke familien, bygge bro mellem generationer og hjælpe udsatte børn.

Bedsteforældregruppen tilbydes: Psykoedukation/undervisning, så de kan støtte børnebørn og deres forældre til at få en bedre hverdag.

Tilmeld dig via SINDs Pårørenderådgivning: 86 12 48 22

Søges: Flere hjælpende hænder



Har du erfaringen, energien, ekspertisen eller empatien, der gør dig til en god hjælper?

Sindslidelser er en overset folkesygdom. Selvom hver anden familie kommer i berøring med psykisk sygdom, så mangler der overalt i samfundet stadig adgang til viden og hjælp. Derfor har Landsforeningen SIND siden 1960 hjulpet andre mennesker med fakta, forståelse og forslag. Både patienter, pårørende, politikere og andre med interesse for psykisk sygdom. Flere hundrede frivillige og en mindre gruppe medarbejdere gør i dag en vigtig indsats. Vil du også være med?

Dine kvalifikationer

De mennesker, som SIND hjælper eller inspirerer, er vidt forskellige. Gruppen spænder fra travle beslutningstagere, der skal have faktisk modspil, over reflekterende interesserede til psykisk sårbare, der ofte er i pressede situationer. De forventer, at du kan hvile i dig selv og at du har energien til at hjælpe. Personlige eller professionelle erfaringer er et stort plus, men kun hvis du er så afklaret, at du kan – eller kan lære – at dele din viden med andre. Det er en fordel, hvis du både kan løbe stærkt og stå på egne ben gennem de timer, du investerer i en god sags tjeneste.

Dine opgaver

Du kan både deltage et par timer om måneden, når det passer dig, eller hver dag, når der er brug for frivillige. SIND mangler bl.a. frivillige til følgende områder:

- **Foreninger, væresteder og tilbud:** Over hele Danmark har SIND aktiviteter og tilbud, hvor der er plads til flere aktive. Både i det traditionelle foreningsarbejde, i forbindelse med arrangementer og som ressourceperson eller som organisator. Se på de gule sider bagerst i bladet, hvor SIND er tættest på der, hvor du bor. Eller kontakt landsforeningen@sind.dk
- **Rådgivere:** Både den landsdækkende telefonrådgivning og de lokale tilbud hører gerne fra dig, hvis du har erfaringerne, der kombineret med SINDs uddannelse og supervision sætter dig i stand til at hjælpe andre. Kontakt os via raadgiver@sind.dk
- **Benzo-rådgiver:** Kan du hjælpe andre med at komme ud af afhængighed af sove- eller nervemedicin? Så overvej at blive telefonrådgiver i Benzorådgivningen. Kontakt os via benzo@sind.dk
- **Bisidder:** Kender du til paragraffer, præcedens og procedurer, når beslutningstagere træffer afgørelser om psykisk sårbare danskere? Så overvej at blive uddannet til frivillig SIND-bisidder. Foreløbig hjælper 34 bisiddere, men der er brug for flere: bisidder@sind.dk
- **Besøgsven:** I adskillige kommuner har psykisk sårbare stor glæde af frivillige besøgsvenner fra SIND-nettet. Det kræver kun få timer om måneden at være besøgsven, men din indsats har stor betydning. Læs mere på SINDs hjemmeside eller send en mail til: sind-nettet@sind.dk
- **Foredragsholder:** I årtier har SIND hjulpet foredragsholdere, der vil fortælle om egne livserfaringer og om landsforeningens arbejde. Fx

på uddannelsesinstitutioner. Rammerne for de såkaldte SIND-informatorer fornyes snart. Vil du være med? Så kontakt foredragsholder@sind.dk

- **Lovspecialist:** Har du erfaringen, lysten og tiden, så du hjemmefra kan hjælpe med påvirkning af detaljerede forslag til ny lovgivning? SIND bliver både via DH, Danske Handicaporganisationer, og i mange andre sammenhænge taget med på råd via hørings svar, når nye paragraffer tager form. Kontakt os via landsforeningen@sind.dk
- **Kommunikatør:** Som frivillig er det også muligt at hjælpe med kommunikationsarbejdet. Fx lokale og landsdækkende hjemmesider, Facebook-profil og SIND-bladet. Har du lyst til at hjælpe, og har du så meget erfaring med at skrive og skabe, at du kan leve op til medlemmernes forventninger, så send en mail til redaktionen@sind.dk.
- **Inspirator eller specialist:** Har du en særlig ekspertise, der kan være et aktiv for driften og udviklingen af SINDs organisation? Måske i forbindelse med fundraising, sponsorater, IT-strategi, markedsføring eller noget helt andet. Så vil din hjælp og dine ideer blive værdsat. Kontakt hhj@sind.dk

SIND tilbyder

Ingen frivillige i SIND arbejder alene. Du har altid kolleger – både de nære og i resten af landet – som du kan sparre med og få supervision af. På nogle områder tilbyder SIND desuden kurser og sociale arrangementer. Dertil kommer kontakt via bl.a. www.facebook.dk og www.linkedin.dk.

Ønsker du at blive ansat i SIND, så hold øje med jobopslag på internettet. Virksomhedspraktik eller studiepraktik er også en mulighed flere steder i Danmark.

Ansøgningsfrist: Hurtigst muligt.

Landsforeningen SIND
Jernbane Allé 45, 3. sal
2720 Vanløse
landsforeningen@sind.dk
Telefon: 35 24 07 50

Landsforeningen **SIND**, der tværpolitisk både favner pårørende, professionelle og patienter, er en af Danmarks bedst kendte organisationer på området og citeres ofte i medierne.

SIND, som blev stiftet i 1960, driver eller er involveret i en lang række tilbud i alle de danske regioner og arbejder desuden med oplysningsvirksomhed og med påvirkning af beslutningstagere.

En stor andel af **SINDs** ca. 5.000 betalende medlemmer er frivillige i foreningen. Fx i lokalforeninger, i rådgivninger, som besøgsvenner og som bisiddere.

Læs mere på www.sind.dk eller følg os på Facebook.

Angst:

Instinkternes favntag med intellektet

Diagnosen angst, som blandt mange forskellige faktorer fx kan udløses af stress, anslås at præge 250.000 danskeres hverdag. Problemerne kan vokse sig store, når krop og tanker pludselig reagerer panisk, eller når frygten for uønskede reaktioner står i vejen for de oplevelser, der er en selvfølge for andre

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Forestil dig, at din krop pludselig og umotiveret tænder alle advarselsslamper: Musklerne spændes, pulsen stiger, vejrtrækningen generes, og følelsen af frygt spreder sig fra top til tå. Alt sammen mens du måske blot står i køen i et supermarked. Objektivt set er der intet at være bange for. Alligevel er fysikken og følelserne – fx domineret af katastrofetanker – gået i fuldt alarmberedskab. Den oplevelse kender tusinder af danskere, der lider af angst.

250.000 anslås lige nu at have sygdommen, mens ca. 750.000 på et tidspunkt gennem livet støder på den.

Angsten kan blive udløst af vidt forskellige årsager. Nogle af eksemplerne er samvær, sygdomsrisiko, særlige situationer eller specielle steder. Lægeligt set sondres mellem flere typer angst, og mange har en kombination. Uanset udgangspunktet er fællestrækket, at angsten kan skabe en bred vifte af problemer.

En ting er selve anfaldene, som fx pludselig kan bremse ellers positive oplevelser på job, med familien eller i dagligdagen. Dertil kommer frygten for, at angsten opstår igen. Den kan føre til undgåelsesadfærd, så den angst-ramte afskærer sig fra oplevelser, andre tager som en selvfølge. Fx et job, en uddannelse, koncerter, familiefester, rejser eller hverdags-sysler som indkøb og transport.

Arbejde, økonomi og selvværd

Nogle angst-ramte undgår behandling og kan i årevis holde sygdommen skjult – selv for

den nærmeste familie – ved at leve livet tilbageholdende, forsigtigt og måske isoleret. Andre opsøger og får hjælp. Angst kan nemlig behandles med succes, og flertallet kommer sig igen. Det gælder fx 40-årige Lise Kryger.

Hun er nu for alvor på banen igen efter flere års favntag med sygdommen. Lise Kryger bruger i dag sine erfaringer til at hjælpe andre angst-ramte videre i livet – bl.a. via kommunikation på Facebook og internettet. (Se artiklen side 10 – red.)

Med afsæt i de erfaringer, hun og andre angst-ramte med årene har delt med hinanden, tøver Lise Kryger ikke med at karakterisere den som regel forbigående sygdom som meget alvorlig. Udover de følelsesmæssige udfordringer oplever mange arbejdsløshed, skilsmisser og ødelagt økonomi.

“Angst skaber en kombination af flere problemer. Udover de fysiske og psykiske symptomer rammes mange på selvværdet og bebrejder sig selv, at de ikke har fuld kontrol over eget liv. At komme videre kan være noget af en rejse. Men søger man hjælp i tide, er det med viden og åbenhed muligt at få et normalt liv. Også selvom risiko for eller opblussen af angst er en fast følgesvend,” siger hun og tilføjer, at den selvindsigt og vilje til stressforebyggende forudseenhed, som tidligere angst-ramte får med sig efter behandlingen, faktisk kan være et aktiv i det fremtidige arbejdsliv.



Foto: www.colourbox.com

Viden og værktøjer

Angstramte bør først og fremmest opsøge viden og fakta. Research viser hurtigt, at mange andre har oplevet det samme.

Allieret med professionel hjælp er der mange forskellige veje ud af angsten, som ofte kombineres. Blandt de væsentligste er værktøjer, som skaber ro og overblik i ustrukturerede tanker.

Mange angst-ramte fremhæver fokuserings- og afslapningsmetoder som mindfulness, der kan give kræfter og overblik til at bryde ud af angstcirklen. Overblik kan hjælpes på vej med såkaldt kognitive teknikker, der via dialog med professionelle om særlige skemaer afdækker sammenhænge mellem negative mønstre i forventninger, negative tanker og adfærd.

Lise Kryger nævner også eksponering – at den angst-ramte får professionel hjælp til gradvist at rykke tættere på det, der skaber angst. Fx en tur i teatret eller biografen. Personligt lægger hun desuden stor vægt på åbenhed – at den angst-ramte fortæller andre om problemerne.

“Erfaringen fra vores dialog på internettet er, at mange ofte går alene med angsten og prøver at skjule den. Men hvis det er muligt at involvere de nærmeste blandt venner og familie, så bliver det lettere at finde ro og trygge rammer. Dertil kommer, at andre med problemer får lettere ved selv at stå frem, hvis man selv er åben. Så man hjælper både sig selv og andre,” opfordrer hun.



Foto: www.colourbox.com



Foto: www.colourbox.com

Kroppen kan pludselig tænde alle advarselsslamper ... mens du står i kø ...

FAKTA

- Ca. 750.000 danskere vil på et tidspunkt gennem livet støde på angst, anslår Psykiatrifonden.
- www.slipangsten.dk er Lise Krygers egen hjemmeside. Her har hun samlet masser af information om angst.
- Facebook har også en side med slipangsten med ca. 2.775 støtter.
- Adskillige organisationer som fx SIND, Angstforeningen og Psykiatrifonden har også information om angst på deres hjemmesider.

Første medarbejder foran patienten

Hver dag søger mange danskere hjælp hos en af de psykiatriske skadestuer, når psyken gør ondt. På Hillerøds psykiatriske skadestue er imødekommenhed og åbenhed væsentlige nøgleord for de første medarbejdere, som patienten møder. SIND har mødt en af dem, afdelingssygeplejerske Pia Husum Frederiksen

AF JOURNALIST OG FORFATTER HELLE ERIKSEN. Foto: Willy Hundborg og COLOURBOX

Døgnet rundt og året rundt holder Psykiatrisk Skadestue på Hillerød Hospital åbent. Her er altid aktivitet. Men når man går ind ad døren, er førstehåndsindtrykket ro og imødekommenhed. Skadestuen ligner slet ikke et hospital. Den ligner mere et roligt venteværelse med billeder på væggen, pæne møbler og lys ind fra vinduerne ud mod gården. Man bliver mødt med et smil fra personalet og fornemmelsen af en respektfuld atmosfære over for de mennesker, der møder op med ondt i psyken.

“Jeg har altid vidst, at jeg ville arbejde med psykiatri og med at gøre en forskel for de svageste i vores samfund. Jeg brænder for mit job,” siger afdelingssygeplejerske Pia Husum Frederiksen.

Her kommer alle typer af patienter

Hun startede med at arbejde i psykiatrien for lidt over otte år siden. I dag er hendes hverdag på psykiatrisk skadestue fyldt med mange forskellige patienter og oplevelser:

“I det daglige møder jeg fx den psykotiske patient, der pludselig er blevet dårlig, og som trænger til at blive indlagt igen. Så er der også mennesker med almindelige livskriser og deprimerede, som måske bare har brug for en snak eller et par dages indlæggelse,” fortæller Pia.

Pias arbejde er at være en af de første, der møder patienterne og tager den indledende snak med dem:

“Vi taler med patienten og vurderer dem i fem grupper alt efter, hvor dårlige de er. Samti-

dig sørger jeg og kollegerne for, at patienterne får målt blodtryk og temperatur. Derefter kommer patienten til en samtale med en læge, der laver den egentlige vurdering af patienten og af, hvad det videre forløb er.”

Særligt fokus på de selvmordstruede

Det videre forløb kan se meget forskelligt ud. Men en gruppe, der altid bliver taget meget alvorligt, er de selvmordstruede patienter:

“Vi sender ikke de patienter hjem, der er selvmordstruede. De bliver indlagt og sendt videre til andre sengeafsnit, hvis der er behov for det. Men en del af patienterne får det faktisk mærkbart bedre af at være indlagt på en af skadestuens ti stuer i op til syv dage.”

De patienter, der ikke er selvmordstruede, kan fx blive sendt videre til distriktskykiatrien, til egen læge eller anden behandling. Det afhænger af de problemer og behov, den enkelte patient har:

“I mit arbejde er jeg ud over kontakten med patienterne også meget i kontakt med andre afdelinger, med distrikterne og lægerne for at finde de bedste løsninger til patienterne. Jeg er stolt over det, vi gør, og jeg mener, at vi bestemt ikke lader nogen i stikken,” siger Pia med overbevisning i stemmen.

Døren er åben

Pia er også glad for den udvikling, der generelt er foregået i psykiatrien med afstigmatiseringen af psykisk syge mennesker. På skadestuen er et af de nye tiltag, at man ikke længere låser døren ind til skadestuen:

“I starten var vi da lidt nervøse for, om det ville påvirke vores hverdag, og om der ville komme problemer i forhold til voldsomme episoder. Men det har der ikke været. Jeg synes også at der ligger et vigtigt signal i at have en åben dør, for det har man jo også på andre afdelinger. Så hvorfor skulle vi ikke have det her,” spørger Pia.

Jeg bliver også påvirket af patienternes historier

Der kan være svære oplevelser i arbejdet med de psykisk syge og sårbare mennesker. Men Pia bruger kollegerne, hvis hun er blevet påvirket af en oplevelse med en patient:

“Nogen gange oplever jeg selvfølgelig noget, der går ind under huden på mig som menneske. Det er jo en selv, der er redskabet i det her arbejde, og derfor kommer det tæt på nogen gange. Så taler jeg med kollegerne, og vi har supervision af en psykolog. På den måde har jeg overskud til de mennesker, der har brug for min hjælp hver dag,” siger Pia.

Patienternes ros er det vigtigste

Men det vigtigste for Pia er de positive sider ved arbejdet. Hun lyser op, når hun flere gange vender tilbage til det, der gør det værdt at gå på arbejde:

“Jeg bliver så glad og motiveret, når patienter fortæller mig, at de har været glade for at være her. Når man får den feedback, så ved man, at man har gjort en forskel. Det er det, der gør, at arbejdet føles godt og værdifuldt for mig,” slutter Pia med et smil på læben.



Døren er altid åben på Psykiatrisk Skadestue i Hillerød



Patienterne kan forvente at blive modtaget med åbenhed og imødekommenhed, som er vigtige nøgleord for medarbejderne

Ny organisering af psykiatrisk skadestue giver tilfredse patienter

Siden marts 2011 har personalet på Psykiatrisk Skadestue på Hillerød Hospital arbejdet efter nye metoder med fokus på hele patientens sygdomshistorie. Samtidig er skadestuen blevet renoveret og har fået ti sengepladser. Ny brugertilfredshedsundersøgelse viser, at det skaber resultater i forhold til patienterne

AF JOURNALIST OG FORFATTER HELLE ERIKSEN

Som en del af en række nye tiltag er der kommet nye faste procedurer og standarder på Hillerød Hospitals Psykiatriske Skadestue for, hvordan man vurderer en patient.

Vurderingen starter med den såkaldte triangulering. Det betyder, at man vurderer patienterne i fem grupper alt efter, hvem der har mest behov for hjælp. Dermed bruger man flest ressourcer på dem, der har det dårligst. Desuden får patienterne målt blodtryk og temperatur for at se, om der er nogle fysiske sygdomme, som kan spille ind på deres tilstand.

Helhedsorienteret behandling af alle patienter

Hvis en patient vurderes til at have det så skidt, at vedkommende ikke kan sendes hjem igen, har skadestuen med de nye sengestuer nu i modsætning til tidligere mulighed for at tilbyde indlæggelse på akutmodtagelsen i op til syv dage. Det gør, at man kan få vurderet patienten grundigt og sikre, at vedkommende kommer videre til det rigtige tilbud. Samtidig er der også en del patienter, der får det

bedre af bare at have været indlagt et par dage. Desuden sørger man for at sikre, at dem, der bliver sendt hjem igen, har et sted at henvende sig, fx i distriktpsykiatrien eller egen læge m.m. Der bliver også lagt vægt på en højere grad af dokumentation for, hvorfor man har valgt at behandle en patient på den ene eller anden måde.

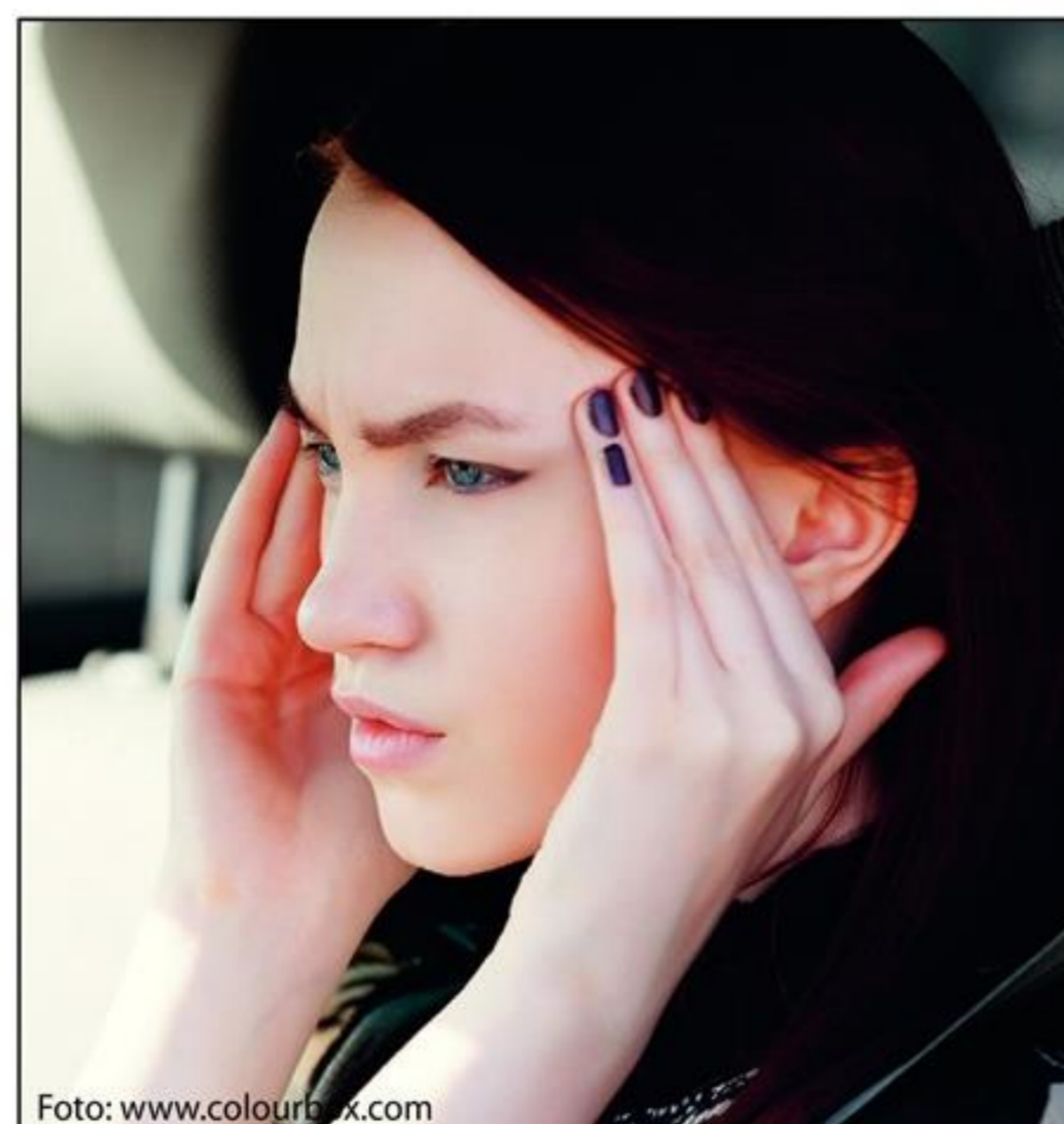
Fokus på myldretid og ventetid skaber resultater

Desuden arbejder man med at have mest personale på arbejde på de tidspunkter, hvor der er flest patienter. En undersøgelse har vist, at der er "myldretid" mellem kl. 11 og 21 på skadestuen. Målet er, at patienterne ikke venter på hjælp i mere end en time.

Og noget tyder på, at patienterne oplever at få en god modtagelse. En ny brugertilfredshedsundersøgelse viser, at 90 pct. af patienterne på skadestuen er tilfredse med modtagelsen. Desuden har Psykiatrisk Skadestue på Hillerød Hospital kun modtaget en enkelt patientklage det sidste år, og der er kun brugt tvang to gange i samme periode.



Den psykiatriske skadestue er blevet renoveret og har fået ti sengepladser



Psykiatrisk Skadestue i Hillerød har med succes sat fokus på hele patientens sygdomshistorie

2.500 lyse kvadratmeter



Pressefoto: Region Hovedstaden

I maj 2012 åbnede en helt ny psykiatrisk akutmodtagelse for borgere i Ballerup, Gentofte, Egedal, Furesø, Gladsaxe, Herlev og Lyngby-Taarbæk Kommuner

I Ballerup understreger arkitekturen på en nyåbnet psykiatrisk akutmodtagelse Region Hovedstadens intentioner om åbenhed og imødekommehed i psykiatrien. Flittig brug af glas og kunst får stedet til at fremstå lyst og venligt.

Den nye 2.500 kvm. store akutmodtagelse er en af landets største. Her er bl.a. en modtagelse og et integreret akutafsnit med 11 sengepladser, et lukket afsnit med 10 sengepladser, forskellige aktivitets- og personalefaciliteter samt let adgang til udearealer. Udenfor er fx forskellige haver og altaner med en varieret grad af åbenhed fra halvoffentlige til lukkede opholdsrum.

Både pårørende og patienter har bidraget med input og erfaringer til indretningen. Ifølge en pressemeddelelse fra Region Hovedstaden er forventningerne til det nye sted meget positive:

"Vi vil som professionelle forpligte os på, at den akutte kliniske vurdering fortsat er skarp, og at modtagelsen er og forbliver værdig og imødekomme," fortæller centerchef Jan Toftholm Andersen.

Billedkunster Peter Holst Henckel har udsmykket indgangen med glaskunst og flyvende papegøjer, der giver liv og energi i det visuelt ellers afdæmpede miljø



Pressefoto: Region Hovedstaden

Læserbrev:

Panodilpigerne – kan vi være bekendt, at lade være med at handle?

Som ansat på Rigshospitalet møder Forough Faghieh, der er farmakonom, ofte piger, som har forsøgt at begå selvmord. Hvorfor får pigerne ikke hjælp i tide, spørger hun i dette læserbrev

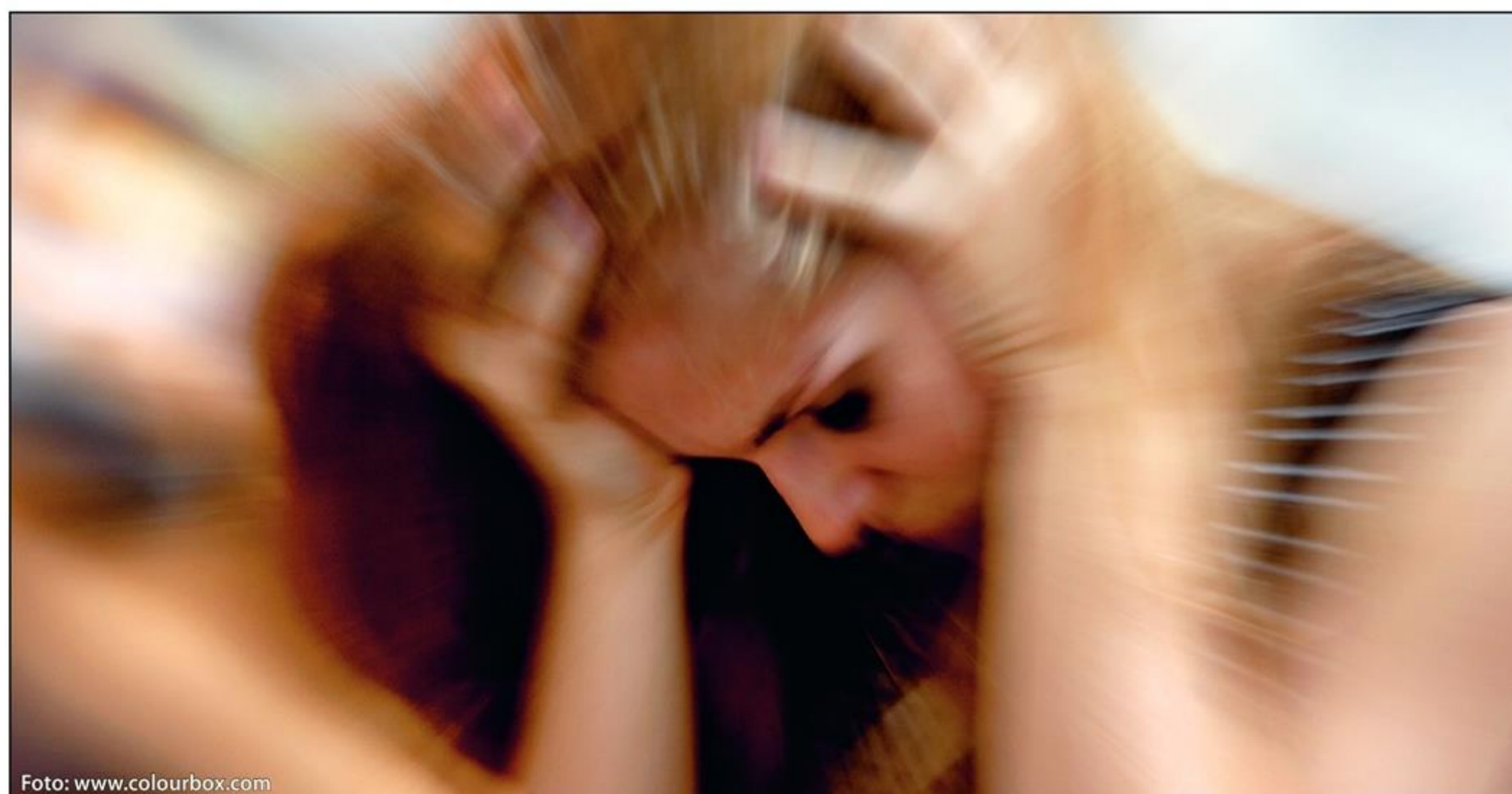


Foto: www.colourbox.com

Hver dag forsøger unge piger at tage deres eget liv

Jeg glæder mig altid til at gå på arbejde på Rigshospitalets leverafdeling, hvor jeg har min daglige gang som farmakonom. På min afdeling får vi blandt andet de unge piger ind, der har forsøgt at begå selvmord ved at tage en overdosis af Panodil med deraf følgende svære leverskader. Og dem kommer der desværre mange af. På landsplan er det mere end to om dagen. Vi kalder dem for panodilpiger.

Problemet med selvmordsforsøg med Panodil kan naturligvis ikke løses udelukkende ved at gøre det receptpligtigt, eller ved at apotekerne skal til at afhøre eller mistænkeliggøre kunderne. Problemetets kerne er ikke Panodil. Panodiler, eller anden medicin, gør et fint job, når den bruges rigtigt, ligesom når et værktøj, et reb eller en bil bruges på den tiltænkte måde.

Symptomerne kommer først senere

Symptomerne på en forgiftning af Paracetamol viser sig ikke med

det samme, men først efter et til to døgn – i mellemtiden er cellerne i leveren allerede ved at blive nedbrudt.

Først en til to dage efter indtagelse af en overdosis vil symptomerne komme. Symptomerne er fx kvalme, opkastninger, ømhed/smerter i maven, utilpashed, gulstot og misfarvning af urin og afføring. Senere kan der ske en gulfarvning af hud og øjne. I værste fald kan man efter cirka tre døgn miste bevidstheden, og efter yderligere et til to døgn vil man dø.

Det skulle være så godt...

Mange af os har det rigtig godt i Danmark. Ifølge en undersøgelse fra Gallup er Danmark et af de lykkeligste lande i verden. Samtidig har vi en høj selvmordsprocent og et stigende forbrug af psykofarmaka. Antallet af piger mellem 15 og 20 år, der forsøger at begå selvmord, er steget med 40 pct. de sidste fem år. Der er altså en gruppe i vores lykkelige land, der ikke

er så lykkelige endda! Og det må og skal vi gøre noget ved.

Det er kompliceret at blive voksen

Bamse & Kylling og Barbie bliver hurtigt skiftet ud med Top Model og Facebook, men det er ikke altid, at de unges følelsesliv er parat til voksenlivet. Det viser sig, når de unge piger slår op med deres kæresten, og så oplever, at det er en katastrofe af uhørte dimensioner for dem. Nogen vil tro, at løsningen bare er at komme væk fra denne verden – at livet ikke er værd at leve. Og den tanke skal vi hjælpe unge piger med at komme af med.

Vi må forebygge

Unge har kun mulighed for at få professionel hjælp til at håndtere deres kriser *efter*, at de er kommet ud for alvorlig ulykke, depression eller tilsvarende. Den forebyggende psykologiske behandling er stort set fraværende i Danmark. Og derfor kan selvmordsforsøg

ofte være en desperat handling, den unge tyer til, når det ser sortest ud.

Det koster mange penge ikke at forebygge

Når jeg ser på panodilpigernes sag i et større perspektiv, så koster behandlingen af en pige efter hendes selvmordsforsøg, helt uhyrlige summer i forhold til forebyggelsesarbejde. Det koster typisk over 15.000 kr. om dagen – alene i medicin – at have panodilpigerne indlagt. En time hos en psykolog koster ca. 1.300 kr.

Det er svært at få hjælp

I dag er det ikke nemt at søge om hjælp hos ens egen læge for at få henvisning til psykolog. Hvis man er under 18 år, er der reelt set kun mulighed for at få psykologhjælp, hvis man selv har været udsat for traumatiserende overgreb eller ulykke, eller hvis man er pårørende til psykisk syge eller invaliderede personer samt ved dødsfald. Eller hvis man har forsøgt selvmord! Derudover skal der være en skriftlig henvisning fra egen læge eller vagtlæge. Er man imellem 18 og 37 år kan man få henvisning ved let til moderat depression.

Jeg undrer mig over, at man som barn eller ung skal forsøge at begå selvmord for at kunne få hjælp! Eller at man som barn eller ung alternativt skal bide smerten i sig og vente, til man bliver 18 år og så håbe på, at man kan få diagnosen "let til moderat depression"!

Det vil sige, at der ikke gives hjælp, der virker forebyggende, men man kan kun hjælpe børn og unge, efter at de har prøvet at tage deres eget liv. Samfundet bliver naturligvis nødt til at prioritere for at få ressourcerne til at

slå til, men hvad sker der med vores unge, som er ofre for den prioritering?

Vi må finde en fælles løsning

Emnet er livsvigtigt. Man håber på, at vi farmakonomer, farmaceuter, sygeplejersker og læger i fællesskab med mange andre kan finde en løsning. Men i virkeligheden er der brug for en politisk løsning, der tør satse på forebyggelse i stedet for at reparere, når skaderne er sket.

Som jeg ser det, er der flere områder, vi bør satse på:

- Der bør være lettere adgang til psykiatrisk behandling for unge. De mange "lig på bordet" taler sit tydelige sprog om, at det er et område, der har været nedprioriteret i for lang tid.
- Forældrene har et stort ansvar for at hjælpe de unge – kun igennem samarbejde kan vi nå målet.
- Mere information: Det er vigtigt at udarbejde information, der er målrettet de unge, og som fortæller om, hvor de kan få hjælp, og informerer om de risici, de udsætter sig selv og deres omgivelser for.
- Derudover er der andre tiltag, der vil have en positiv effekt, fx gratis motion "på recept", da talrige undersøgelser har vist, at psykiske problemer reduceres ved motion, samt "uddannelse" af et korps af tidligere selvmordsforsøgspatienter, der kan vejlede andre unge i, hvordan de kan tackle problemer på en sund måde.

Politikerne har nøglen til at åbne for bedre forebyggelse og behandling af de unge, der forsøger selvmord. En prioritering af indsatsen er absolut nødvendig. Det

vil til gengæld reducere udgiften til behandling, skabe livsglæde og resultere i sunde mennesker, der er med til at bidrage til samfundsudviklingen i Danmark.

Hvad hvis det var dig

Efter du er færdig med at læse det her, prøv at lukke dine øjne og forestil dig, hvis det var dit eget barn eller din egen søster/bror, der prøvede at tage sit eget liv, og tænk på hvordan du ville have det? Der er rigtig mange familier, der har prøvet det i virkeligheden.



Den forebyggende psykologiske behandling er stort set fraværende i Danmark

Nogen må gøre noget!

Mange kender følelsen af at støde på noget urimeligt i samfundet, som politikerne bør reagere på. Landsforeningen SIND kontaktes ofte via mail, Facebook eller bladet om sager, der bør tages op. SIND har desværre ikke mulighed for at bringe alle henvendelser, men redaktionen har valgt at trykke dette læserbrev.



Privatfoto

Forough Faghieh er uddannet farmakonom (specialist i medicin) og har siden 2005 arbejdet på Rigshospitalet.

Læserbrevet – det første hun nogensinde har skrevet – er inspireret af oplevelserne på jobbet.

Hvis du vil deltage i debatten, så find Landsforeningen SINDs side på Facebook. Her har det siden den 2. juni har været muligt at kommentere historien om panodilpigerne.

Det mener SIND

Det mener SIND om selvmordstruede unge: "Pigerne, der omtales i læserbrevet, er eksempler på, at mange i Danmark, der oplever problemer, har svært ved at få hjælp. Især hvis de ikke har fået en diagnose. SIND mener, at tidlig og forebyggende hjælp er vigtig. Med samfundets nuværende økonomi er der for få af de nødvendige offentlige tilbud.

SIND arbejder for, at der skabes flere tilbud til bl.a. unge, som kan komme direkte ind fra gaden.

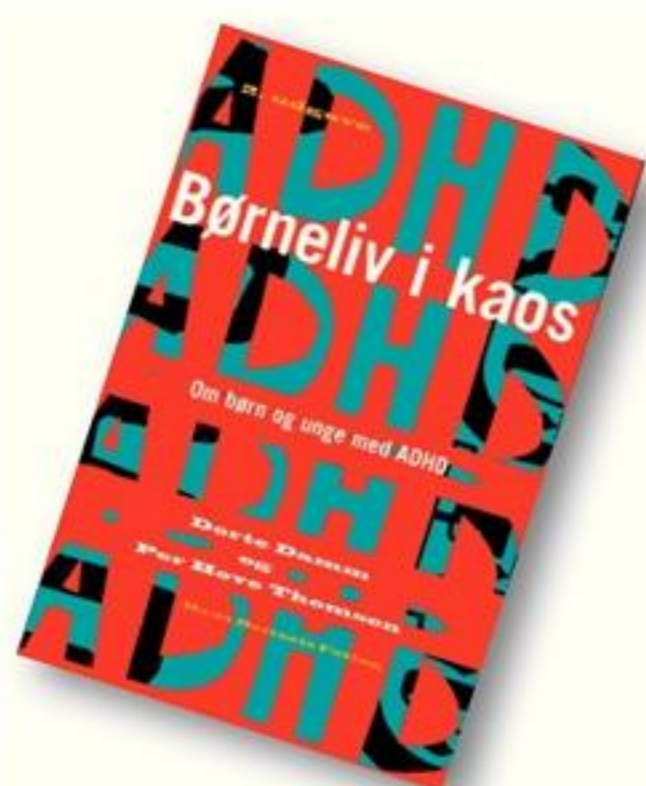
Det er også vigtigt at fremme kendskabet til de muligheder for akut rådgivning ved selvmordstanker, der drives af foreninger," siger SINDs landsformand Knud Kristensen. Han peger fx på www.livslinien.dk og www.linien.dk.



Foto: Lars Svankjær

Dorte Damm og Per Hove Thomsen

Børneliv i kaos



Børn og unge med ADHD er ofte uopmærksomme, impulsive og urolige. De kan opleve, at omverdenen virker uforudsigelig og kaotisk. Derfor kan omgivelserne – fx pårørende, lærere og pædagoger – let føle sig magtesløse og frustrerede over de udfordringer, der er en naturlig del af livet sammen med disse unge. Forfatterne vil med en opdateret og revideret udgave af "Børneliv i kaos", som første gang udkom i 2006, formidle forslag og fakta, der kan hjælpe.

Bogen beskriver årsagerne til ADHD, symptomerne og hvad sygdommen kan komme til at betyde for børn, unge, deres familier og netværk. En række forskellige behandlingsmodeller, som kan anvendes i skolen, fritidsordningen og barnets hjem, gennemgås også. Fx medicinsk behandling, psykoterapi, forældregrupper og familierapi. Bogen rummer også mange konkrete eksempler.

Dorte Damm og Per Hove Thomsen

Børneliv i kaos

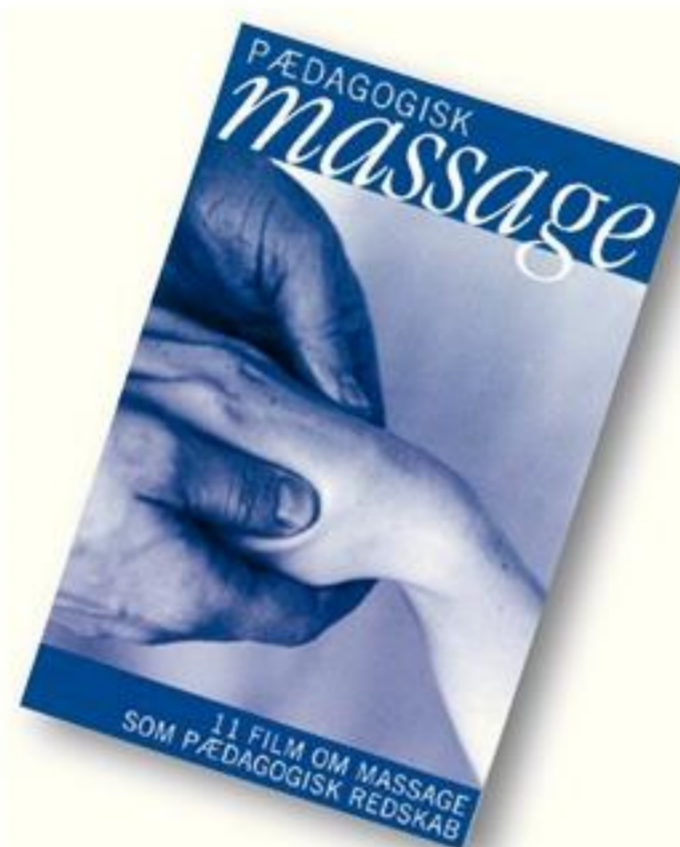
251 sider, 298 kr.

ISBN: 978-87-412-5514-9

Hans Reitzels Forlag

Eirik Tollefsen

11 film: Pædagogisk massage



Er behandling med massage, hvor pædagogisk viden og professionel dialog kombineres med berøring, fagligt set en god ide? Er metoden anvendelig for andre faggrupper end uddannede specialister som fx fysioterapeuter?

SIND-bladet har ikke svaret, men fremhæver gerne dvd'en "Pædagogisk massage" som en mulig inspirationskilde for professionelle.

Internationalt viser forskning, at berøring kan være positivt og effektivt. Erfaringen blandt fysioterapeuter er dog også, at metoden skal bruges med omtanke.

For andre faggrupper kan de 11 forskellige eksempler på dvd'en være et godt afsæt for overvejelser om metoden. Filmene viser, hvordan massagen kan gribes an. Ifølge forfatteren Eirik Tollefsen er gevinsten ved pædagogisk massage bl.a. støtte til trivsel, udvikling og læring.

Dvd'en er målrettet professionelle, der arbejder med børn og voksne inden for normal- og specialområdet.

Eirik Tollefsen

Pædagogisk massage

Dvd med 11 film, 300 kr. samt forsendelse

Center for Pædagogisk Massage

www.cfpm.dk

Arnhild Lauveng

Egentlig altid mest levende



Arnhild Lauveng, der er privatpraktiserende psykolog, forfatter og foredragsholder, beskriver i sin nye bog, hvor svært det kan være for venner og familie at agere, når én, man er tæt på, får det dårligt uden at vide hvorfor.

Arnhild Lauveng forklarer, hvad der sker, når man som ung fx får en depression eller lider af tvangstanker. Missionen er at hjælpe alle de unge, som har det psykisk dårligt og ikke aner, hvordan de skal få hjælp.

Bogens første del er fiktive men realistiske historier om 13 unge med forskellige psykiske problemer og diagnoser. Bogens anden del indeholder nyttig information, bl.a. om psykiske sygdomme, brug af diagnoser, hvor du kan få hjælp samt information om tavshedspligt, indlæggelse, medicin og prognose. Der er også en række adresser på patientforeninger med særlige tilbud til unge.

Arnhild Lauveng

Egentlig altid mest levende – om unge og psykisk sygdom

336 sider, 329 kr.

ISBN: 978-87-500-42-969

Akademisk forlag

Knud Kappelgaard

Barmhjertig



Bag sig har forfatteren Knud Kappelgaard mange negative oplevelser på psykiatriske hospitaler, som han oplevede som ydmygende. Det tema har han tidligere skrevet kritisk om i romanen "De sårbare". Via Print-on-demand forlaget Underskoven udgiver han nu en helt anden og mere lys fortælling, "Barmhjertig", med digte. Her er omdrejningspunktet den anden side af livet tæt på sindslidelser og psykiatri, nemlig stunder af og til med nærvær, samhørighed og indsigt. Navnlige sammen med andre, fx familie eller ved terapi.

"Denne bog udtrykker en taknemmelighed til det liv, hvor det gode sejrer over det onde," skriver han. Nogle af digtene indfanger konkrete øjebliksbilleder og stemninger, som andre i samme situation kan spejle sig i. Andre digte rækker ud efter mere universelle temaer.

Knud Kappelgaard

Barmhjertig

82 sider, 98 kr.

ISBN: 987-87-92824-44-8

www.underskoven.dk

Boganmeldelserne i SIND-bladet, der skrives set fra et brugerperspektiv af Jesper Steen Andersen, SIND Frederiksberg og bladudvalget, er også tilgængelige på www.sind.dk

Marie Louise Kjølbye

Jes – otte samtaler med Jes Gerlach om psykiatrien i Danmark

Efter et langt arbejdsliv gør psykiater og stifter af PsykiatriFonden Jes Gerlach status over psykiatrien, dens udvikling og udfordringer, og over det vigtige arbejde med at formidle, at sygdomme i sindet kan ramme alle.

I bogen taler journalist, mag.art. Marie Louise Kjølbye med Jes Gerlach og ni personer, der har psykiatrien tæt inde på livet: Skuespiller Henning Jensen, politiker og pårørende Özlem Cekic, psykiater Raben Rosenberg, psykolog Nicole Rosenberg, psykiater Karin Garde, SINDs formand Knud Kristensen samt Susanne Hansen, der har haft skizofreni, PsykiatriFondens forhenværende direktør Jens Elbirk og bestyrelsesformand for PsykiatriFonden Anne Lindhardt. Alle giver de læseren indblik i faglige og personlige oplevelser med psykiatrien.

Bogen er et ærligt og levende indlæg i en ofte svær debat om psykiatriens rolle, om behandling og årsager. Men bogen er også en række menneskelige møder, der handler om livet – både når det er godt, og når det er svært.

I bogen siger Knud Kristensen blandt andet: "Jeg er pårørende til personer med skizofreni, og jeg har selv stået med en enorm afmagtsfølelse, som rammer de fleste, der finder ud af, at deres nærmeste pårørende har en alvorlig sindslidelse... Når nogen spørger, hvordan jeg kan bruge 60 timer om ugen på SIND, så plejer jeg at sige: Jeg er alligevel pårørende 24 timer i døgnet."

Knud Kristensen kommer også ind på, at SIND oprindeligt var en antipsykiatrisk bevægelse, men nu siger, at behandlingen skal væ-

re styret af tre grundlæggende principper: respekt, faglighed og ansvar, som helst skal gå op i en højere enhed.

Læs også en længere udgave af Jesper Steen Andersens anmeldelse på www.sind.dk/bladet. 6 → bøger



Marie Louise Kjølbye:
JES – OTTE SAMTALER MED JES GERLACH OM PSYKIATRIEN I DANMARK
 133 sider, 250 kr.
 ISBN 978-87-90420-82-6
 PsykiatriFondens Forlag
www.psykiatrifonden.dk eller i boghandelen



Rikke Bøye og Morten Kjølbye

Borderline: Psykoedukation, forståelse og behandling

AF JESPER STEEN ANDERSEN

Bogen er velskrevet og kyndig. Den dækker et emne, der er supervigtigt i moderne psykiatri. Bogen er skrevet af tre psykologer fra Aarhus og en ledende overlæge i psykiatri fra Brønderslev Sygehus. Bogen slutter af med tre historier fra "det virkelige liv", hvor patienterne i anonymiseret form kommer med ærlige og ligefremme beretninger.

Betegnelsen "personlighedsforstyrrelse" blev først indført i 1980. Patienter i denne kategori vil af nogle blive betegnet som normale, andre vil sige, at de er unormale. Rikke Bøye skriver: "Helt overordnet set taler man om en personlighedsforstyrrelse, når der er problemer med netop selv- eller identitetsopfattelsen samt svære og vedvarende vanskeligheder med mellemmenneskelige relationer. Man kan også sige, at der er tale om en personlighedsforstyrrelse, når de store livsopgaver ikke kan løses."

Der er tale om afvigelse i erkendelse eller holdningsafvigelse i følelsesliv, afvigelse i impuls kontrol, behovstilfredsstillelse og afvigelse i mellemmenneskelige forhold.

Forekomsten af personlighedsforstyrrelser i befolkningen skønnes i forskellige under-

søgelse at ligge på omkring 12 pct. (3,9-22 pct.) (Torgersen 2005).

Hashmisbrug kan komplicere patientens evne til at arbejde psykoterapeutisk med behandlingen af personlighedsforstyrrelse. Endvidere ser det ud til, at paranoid, evasiv og borderline-personlighedsforstyrrelser hyppigere end andre optræder sammen med mindst en anden personlighedsforstyrrelse (Zimmermann og Coryell 1989). I en undersøgelse fandt man, at 40 pct. af dem, der fik diagnosen paranoid personlighedsforstyrrelse, også fik diagnosen histrionisk eller borderlinepersonlighedsforstyrrelse.

Bogen rummer en interessant figur, der viser, at psykosociale faktorer udgør 50 pct. af grunden for personlighedsforstyrrelse, og at genetiske faktorer udgør andre 50 pct. af ætiologien. Det ser ud til, at negative barndomsoplevelser udgør en øget risiko for personlighedsforstyrrelse (Paris 2001).

Rikke Bøye skriver: "Borderline er i dag en diagnostisk betegnelse for en personlighedsforstyrrelse. Således fortæller dependent personlighedsforstyrrelse noget om, at personer

med denne forstyrrelse er karakteriseret ved at være meget afhængige af andre menneskers råd og vejledning, og paranoid personlighedsforstyrrelse fortæller noget om, at personer med denne forstyrrelse er karakteriseret ved en generel mistillid til andre menneskers hensigter."

Borderline blev for første gang beskrevet i 1938 af en amerikansk psykoanalytiker ved navn Adolf Stern, som en sygdom på grænsen mellem neuroserne og psykoserne. Andre mente, at denne gruppe slet ikke eksisterede.

Alt i alt må jeg sige, at det er en umådelig interessant og ikke overdreven lang bog.



Rikke Bøye og Morten Kjølbye
Borderline: Psykoedukation, forståelse og behandling
 242 sider, 280 kr.
 ISBN: 978-87-412-5554-5
 Hans Reitzels Forlag

Lyrikanmelder: Hvorfor digte?

Psykisk sårbare og pårørende bruger ofte digte til at udtrykke sig. Men hvorfor taler netop digte så stærkt til denne gruppe? Forfatter og lyrikanmelder Christian Stokbro Karlsen kommer her med et bud. Samtidig giver han SIND-bladets læsere fem anbefalinger på god dansk lyrik til inspirationsbrug

AF METTE MELDGAARD

Sæt din indre stemme på tryk! SIND-bladet har i årtier modtaget og trykt digte fra psykisk sårbare og pårørende, for hvem digte kan være en lindring og hjælp til forståelse midt i en svær tid.

Hvorfor det lige præcis er digte, der appellerer så klart til denne gruppe, er der rigtig mange gode grunde til, vurderer forfatter og anmelder Christian Stokbro Karlsen. Han mener, at digte blandt andet kan formidle følelser og tanker, der ellers kan være svære at beskrive.

“Digte benytter sig af stemninger og billeder og taler derfor meget mere direkte til os end et rationelt logisk sprog,” siger den 36-årige forfatter og uddyber:

“Digtet formår så at sige at skabe et overblik over psyken midt i den tilstand eller situation, du er i – og vi kan spejle os i det, fordi det ofte er

kort og dermed let overskueligt,” forklarer Christian Stokbro Karlsen, der på femte år er anmelder ved avisen Nordjyske Stiftstidende.

Egne erfaringer i digtform

Som pårørende har forfatteren selv psykisk sårbarhed tæt inde på livet. De erfaringer bruger han aktivt i sit forfatterskab.

“I mine egne digte finder man ofte temaer som angst og død behandlet, fordi jeg har haft og har de temaer tæt inde på livet. Digtene bliver en måde for mig at reflektere over dem og undersøge dem,” fortæller Christian Stokbro Karlsen, der har udgivet flere digtsamlinger.

Læs Christians essay om lyrik på www.sind.dk

Christian Stokbro Karlens Lyrikguide til SINDs læsere:

1. Anne Marie Dinesen:

Slutninger

Det er måske 15 år siden, jeg har læst digtene, men deres overvejelser over sprog, filosofi og eksistensen dukker stadig op af og til. Dinesen balancerer digtets æstetik med tanken, og den balancegang, tror jeg, kan være sund at møde i spidssituationer.



2. Christel Wiinblad:

Min lillebror

Wiinblads samling er det ypperste eksempel inden for det, jeg kalder den ny inderlighed. Skizofrenien er blevet til en æstetisk kategori og er et eksempel på, hvordan det private traume kan gøres alment, så det taler til hvem som helst.

3. Gustaf Munch-Petersen:

Det underste land

Smag engang på disse linjer: “Fra den øverste bjergtop / skreg et æsel / en raa stinkende tone / om fortvivlet uret”. Munch-Petersen taler den udsattes sag, han taler for dem, der ikke tæller.

4. J.P. Jacobsen:

Arabesk til Haandtegning af Michel Angelo

Arabesken flyder over med fantastiske linjer, der balancerer på afgrunden af en følelse. Men også denne helt præcise fornemmelse for lyden i vores sprog og måden, hvorpå det sætter vores verden.

5. Henrik Nordbrandt:

Ormene ved himlens port

Igen denne udsathed i mødet med døden, hvor Nordbrandt i høj grad bruger digtene som et medium for selverkendelse. Nogle af digtene er så fortvivlede, at de næsten bliver et skrig. At han kan gøre det skønt, taler om hans storhed som digter.

Digte og debat på hjemmesiden

Mange medlemmer kan lide at læse, skabe og diskutere digte. På SINDs hjemmeside er det muligt at offentliggøre egne digte og at kommentere andres. I tastende stund rummer

www.sind.dk 359 indlæg. Du finder digte og diskussioner under menupunktet digte & dialog.

/red.

Stortrives på den anden side af skrivebordet

Portræt: Socialrådgiver Anne Marie Steenild har ikke længere en kommune som arbejdsgiver. I stedet er hun nu ansat i SINDs Pårørenderådgivning, hvor arbejdsdagene er meget anderledes: Her er mindre administration og kontrol og meget mere kontakt med mennesker, der skal hjælpes videre i livet

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN



Privatfoto

Valget var mere end helhjertet, da 50-årige Anne Marie Steenild i 1994 styrede sit arbejdsliv ind på en helt ny kurs: Drevet af ønsket om at hjælpe andre tog hun uddannelsen som socialrådgiver og fik hurtigt job i en kommune. I dag vidner Anne Marie Steenilds alsidige cv om, at hun har gjort en positiv forskel i mange forskellige afdelinger og roller. Fx som motivator, underviser og sagsbehandler. Alligevel valgte hun at forlade det kommunale system.

Tidligere på foråret kom Anne Marie Steenild til SINDs Pårørenderådgivning efter nogle års beskæftigelse i en privat virksomhed, der gennemfører strukturerede forløb for psykisk sårbare. Hos SIND er arbejdsdagene nu blevet mere uforudsigelige og præget af kontakt med mange flere mennesker i vidt forskellige situationer, hvilket tiltaler hende.

“Afstanden mellem hverdagen hos kommunen og det, jeg brænder for og er uddannet til, blev for stor. Offentligt ansatte socialrådgivere bruger i dag rigtig meget tid på kontrol og administration og alt for lidt tid på egentligt socialt arbejde. Jeg stortrives i dag på den anden side af skrivebordet, hvor man er tættere på borgerne. Her er vores perspektiv ikke administration af en konkret ydelse eller aktivitet, men mere overordnet at hjælpe mennesker, der har brug for hjælp til at komme videre. Det er meget motiverende,” siger hun.

Græsrodsorganisation

Hovedopgaven er telefonisk hjælp til pårørende og psykisk sårbare, der ringer til SINDs landsdækkende rådgivning. Anne Marie Steenild hjælper også frivillige og kolleger med råd og vejledning, hun følger projekter, under-

viser og hjælper SINDs frivillige bisiddere. Her er mange bolde i luften, og det er sjovt:

“Kombinationen i SIND af professionelle og frivillige er meget inspirerende. Her er både et højt fagligt ambitionsniveau og samtidig det ihærdige engagement, der er typisk for græsrodsorganisationer. Det fælles ønske om at hjælpe andre bedst muligt tiltaler mig meget,” siger hun.

Alsidighed

SINDs landsdækkende rådgivning har åben seks dage om ugen. Telefonerne tages flere steder i landet og stilles automatisk om til første ledige rådgiver. Flertallet af de 20 timer om ugen, Anne Marie Steenild er ansat, er helliget telefonsamtaler. Hun deler kontor med en socialrådgiver og to erfarne frivillige.

Udover sparring med andre rådgivere får hun navnlig de henvendelser, som gælder hendes speciale: Paragraffer, arbejdsmarked og dialog med myndigheder.

“Der er mange positive oplevelser. Tidligere på ugen talte jeg fx med en bekymret mor, hvis søn, der har en sindslidelse, netop var blevet 18 år. Han havde hverken bolig eller forsørgelsesgrundlag, fordi kommunen ikke havde været opmærksom på hans situation, hvilket desværre ofte kan ske. På baggrund af samtalen skrev hun et brev, som vi drøftede sammen, til kommunen med nogle forslag. Nu viser det sig, at kommunen har reageret positivt. Den type sager får en til at føle, at man kan gøre nytte selv med kort tids indsats,” smiler Anne Marie Steenild.

FAKTA

Bliv frivillig i SIND

Landsforeningen SINDs ansatte og frivillige har vidt forskellig baggrund. Nogle hjælper med afsæt i deres menneskelige erfaringer, andre har desuden relevant uddannelse og erhvervs erfaring. Læs mere om muligheden for at hjælpe SIND med at hjælpe andre på www.sind.dk.

Siden for dig, som hjælper andre

Landsforeningen SIND har medarbejdere i hele Danmark. Udover de seks ansatte på sekretariatet arbejder væsentligt flere lokalt i foreninger og aktiviteter. Navnlig i Aalborg, Aarhus, Odense og København supplerer medarbejdere indsatsen fra mange hundrede frivillige. På denne side i bladet kan du i hvert nummer komme tættere på SINDs faglige puls.

Redaktionen bringer her ideer, inspiration og information for ansatte og frivillige. Alle er velkomne til at sende faglige spørgsmål og forslag. Vi trækker på erfaringer fra hele Danmark, og har desuden samlet en gruppe ledere, der til daglig vejleder og motiverer andre, som hjælper mennesker, der har sindslidelser inde på livet. Kontakt os via: fagligt@sind.dk

Anne Margrethe Gad Jørgensen
Leder af SINDs Pårørenderådgivning i Aarhus med ni medarbejdere og 30 uddannede frivillige.

Bjarne Christensen
Leder af SINDs værested i Odense, Stoppestedet, med 12 medarbejdere og 45 frivillige.

Kirsten Midtgaard
Koordinator i SINDs BenzoRådgivning med ti frivillige og en af de otte koordinatore i SIND-Nettet for frivillige besøgsvenner.

Jan Korsbek Olsen
Leder af Lille Skole for Voksne, Odense, der tilbyder undervisning for sindslidende.

Kim Bonnesen
Psykolog og leder af SINDs psykologiske rådgivning på Nørrebro.

Knud Kristensen
SINDs landsformand og bl.a. medforfatter til bogen Håndbog for psykiatribrugere og pårørende.

Gruppen kan ikke svare akut på hastende henvendelser, men tager gerne temaer, der er relevante for mange, op i bladet.

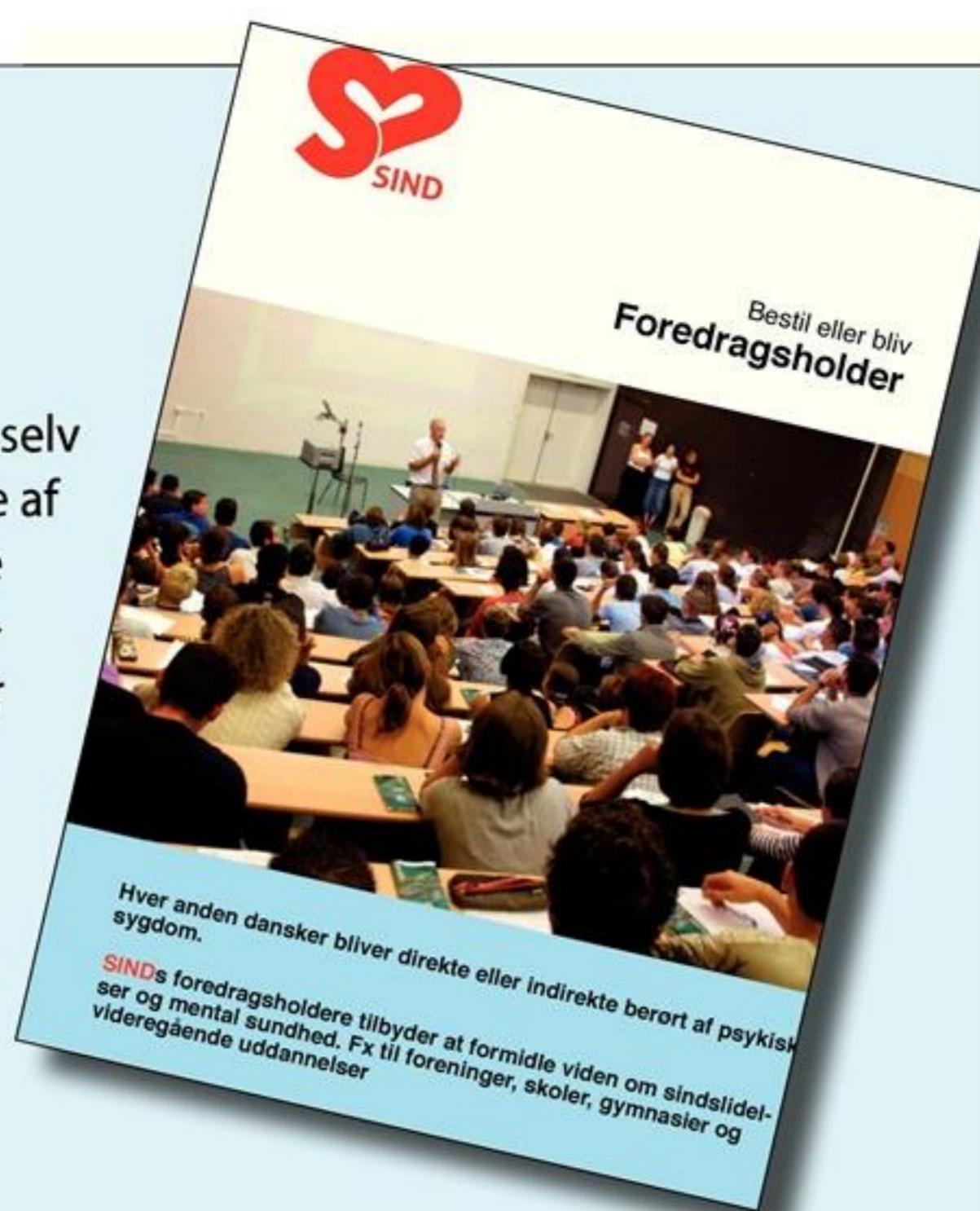
Hele gruppen har ekspertise i den svære samtale. Dertil kommer indgående erfaring med bl.a. paragraffer og lovgivning, psykologi, væresteder, undervisning, medicinafhængighed og sociale relationer.

Kontakt gruppen via: fagligt@sind.dk

Bestil eller bliv Foredragsholder

Vil du booke et foredrag? Eller har du selv mod på at holde et foredrag på vegne af SIND? I en ny folder kan du læse mere om SINDs foredragsholdere, der tilbyder at formidle viden om sindslidelser og mental sundhed. Fx til foreninger, skoler, gymnasier og videregående uddannelser.

Folderen kan både bestilles på sekretariatet og printes direkte fra SINDs hjemmeside.



PJECER

- Børn i familier med psykisk sygdom
- Information til pårørende*
- Skizofreni
- Samvær med mennesker med psykoseproblemer
- Værd at vide om depression
- Medicinhængighed – information og rådgivning om sove- og nervemedicin

FOLDERE

- Vi har brug for din støtte. (Hvervefolder) *
- Bliv frivillig i SIND-nettet *
- Få en frivillig besøgsven fra SIND-nettet *
- Lokalfoldere
- Bestil eller bliv foredragsholder

BØGER

- "Håndbog for psykiatribrugere og pårørende – kend dine rettigheder"¹⁾ 100,-
- "Skøre Sjæle" De pårørende fortæller²⁾ 60,-

ANDET

- Plakat, ikke signeret: 150,-
- Plakat, signeret: 400,-
- Plasticposer med SIND-logo (295 x 390 mm) Gratis
- Roll-up stander (ikke på lager, men kan leveres)
- Ved levering kan tekst m.m. "skræddersys" 1.995,-
- Udskiftning af stof til Roll-up 995,-
- Et sæt plakater, 3 med forskellig tekst og 1 uden tekst Gratis
- Jubilæumssmykke 499,-
- Pins 7,-
- Poloshirts, SIND-blå m. rødt logo (Str. M-XXL)³⁾ 65,-
- Poloshirt, SIND-blå m. rødt logo (Str. XXXL-XXXXXL)³⁾ 75,-
- Lighter, elektronisk og opfyldelig, hvid med rødt logo og webadresse 8,-
- Rygpose, sort med rødt logo 22,-
- Kuglepen, hvid med rødt logo og webadresse 2,50

Materialet er gratis, såfremt der ikke er angivet en pris. Materialet kan bestilles på sekretariatet på tlf. 35 24 07 50 eller pr. mail på adressen landsforeningen@sind.dk

1) Købes hos PsykInfo Forlaget 77 89 32 30 eller på www.de9.dk
 2) Bestilles hos SINDs Pårørenderådgivning. Se adresse m.m. på side 35.
 3) Kredse og lokalforeninger kan få poloshirts i udvalg. Trøjerne betales efterhånden som de sælges.
 (Materialer markeret med * kan også downloades fra www.sind.dk)

Her er et udpluk af aktiviteterne i SINDs kredse og lokalforeninger. Ikke alt er med. Se mere lokalstof på www.sind.dk eller på Facebook.

Hovedstadens Regionsforum

Medlemsmøde om SIND 2012

7. juni kl. 17.30-21.30

Valby Kulturhus, mødelokalet på 5. sal, Valgårdsvej 4, 2500 Valby

Bus 1A eller S-tog til Valby Station

Medlemsmøde for alle SIND-medlemmer i Region Hovedstaden

- alle delegerede til SINDs Landsmøde den 29.-30. september
- alle bestyrelsesmedlemmer i kredse og lokalforeninger
- alle frivillige eller aktive medlemmer, der er interesserede i SINDs fremtid

Oplæg og debat: Hvad vil vi i SIND? Hvordan møder vi fremtidens udfordringer?

- Vores formål, vision og mission
- Styrke lokalafdelingerne
- Nye regionskredse i stedet for de nuværende (amts-)kredse
- Større frihed til at organisere og prioritere arbejdet lokalt og regionalt
- Enkle beslutningsveje – færre medlemmer i HB – landsmøde hvert 3. år
- Vægt på læring og deltagelse: Flere lokale, regionale og landsdækkende aktiviteter
- Vægt på interessevaretagelse på landsplan, regionalt og kommunalt
- Støtte til det frivillige arbejde – til udvikling og koordination, samt uddannelse af frivillige
- Forslag til nye vedtægter til beslutning på SINDs Landsmøde 29.-30. september 2012
- Skal vi i Region Hovedstaden indsende ændringsforslag hertil?

Kom og være med!

Tilmelding til din kredsformand senest 3. juni:
 SIND-Hovedstadens Omegn, kehove@gmail.com, tlf. 23 26 03 10 (SMS)
 SIND-Nordsjælland, km.kjelgaard@gmail.com, tlf. 51 62 85 73
 SIND-København, tatmai@hotmail.com, tlf. 52 48 79 54
 SIND-Frederiksberg, sindfrederiksberg@dbmail.dk, tlf. 25 15 88 62
 SIND-Bornholm, larboch@paradis.dk, tlf. 20 61 07 03
 SIND-Ungdom, mail: ungdom@sind.dk, tlf. 42 75 79 39

Vejle

Loppemarked

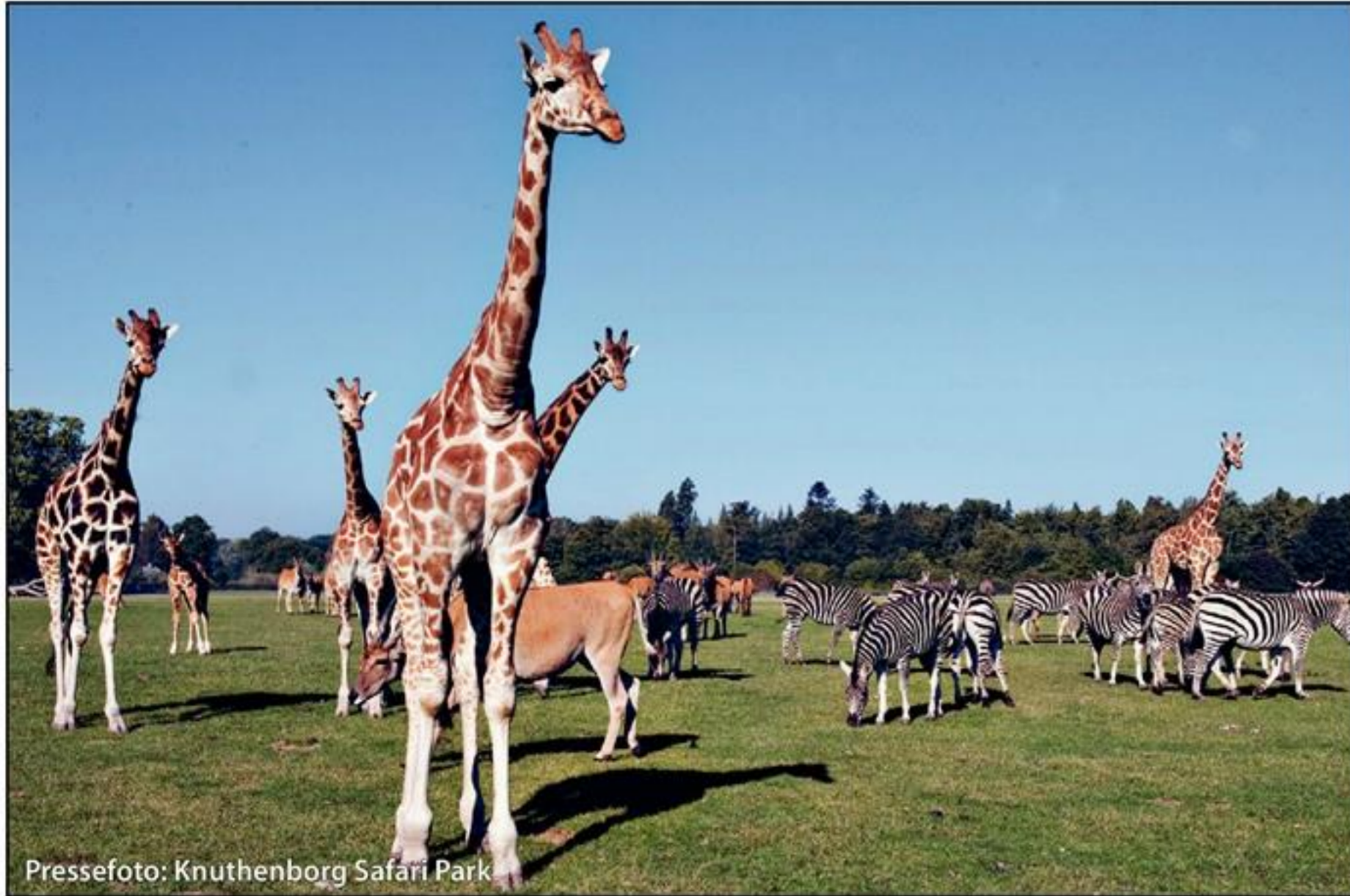
30. juni kl. 10-15

Værestedet "Huset", Vesterbrogade 13, Vejle. SIND Vejle afholder loppemarked med salg af nyt og gammelt: Fx læderarmbånd, tøj, nips, lysestager og krus. Penge fra salget går til SIND Vejle.

Frederikssund og Egedal

Udflugt til Lolland, Knuthenborg

5. august



Pressefoto: Knuthenborg Safari Park

Frokost i Maribo, tur med veterantoget og besøg i den 600 ha. store Knuthenborg Safari Park med det omfattende dyreliv. Prisen er 200 kr. Tilmelding, senest en uge før, til: Else Marie, telefon 47 17 55 69 eller 41 97 55 69.

Rudersdal

Sommerudflugt

17. juni 2012

Også i år inviterer SIND i Rudersdal på sommerudflugt. Vi har endnu ikke besluttet, hvor turen skal gå hen, men sæt allerede nu kryds i kalenderen. Nærmere oplysninger hos foreningen. Se kontaktoplysninger bagerst i bladet.

SIND Klubben Grindsted

Heldagstur til Hjerl Hede

17. juni 2012

Tilmelding til Else senest den 13. juni: Telefon 75 73 17 45, else.nissen@hotmail.com. Vi kører fra Give Station kl. 9.30.

Sommerspillet i Varde: "My Fair Lady"

2. juli 2012 kl. 20.00

Vi har 16 billetter til ca. 200 kr. Medlemmer gratis. Medbring evt. tæppe og regntøj mm. Klubben serverer burgerboller/sandwiches og drikkevarer. Tilmelding til Else efter først-til-mølle-princippet senest den 28. juni: Telefon 75 73 17 45, else.nissen@hotmail.com. Vi kører fra Give Station kl. 18.30.



Foto: www.colourbox.com

9. aug. 2012 kl. 18.00

Grillaften i Parkhuset

Medlemmer gratis. Tilmelding til Else senest den 7. august: Telefon 75 73 17 45, else.nissen@hotmail.com.



Husk at SIND er med på Folkemødet på Bornholm den 14. til 17. juni. Se opdateret program på www.sind.dk

Frederikshavn

29. juni, kl. 18.00-24.00

SIND afholder sommerfest

Det bliver en fest med lækker mad og dans til jukeboks uden møntindkast. Drikkevarer sælges til rimelige priser. Bindende tilmelding senest den 23. juni. Alle er velkomne. (Se dagspressen). Sted: Støttecentret, Kalkværksvej 7, Frederikshavn.

Frederiksberg

Sommerudflugt

24. juni kl. 10.00

Mødested: L. I. Brandes Alle 1

Turen går i år til Esrum Sø. Vi skal bl.a. spise frokost i Skipperhuset og nyde den smukke natur. Derefter besøger vi Rungstedlund, Karen Blixen museet. Pris: 100 kr. Tilmelding senest den 8. juni hos Willy Hundborg, 20 86 98 09 eller 35 34 00 80.

Sved og smil på Frederiksberg

Læs i næste blad, der udkommer 1. august, hvordan medlemmer af SIND Frederiksberg med stor fornøjelse dyrker motion i FOFs lokaler på Sylows Alle 1. Det sker under kyndig og motiverende vejledning fra Maja Hornstrup Jakobsen, der er i gang med at uddanne sig til instruktør.



Hvis du selv har lyst til at deltage, så foregår træningen på onsdage kl. 10.30-11.30 og på fredage fra kl. 10.00-11.00. Deltagelse er gratis for medlemmer af SIND.



Hør nærmere hos SIND Frederiksbergs formand, Jesper Steen Andersen. Se kontaktoplysninger bagerst i bladet.

BORNHOLM

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

FREDERIKSBERG

Jesper Steen Andersen
25 15 88 62
sindfrederiksberg@dbmail.dk

NORDSJÆLLAND

Kim Kjølgaard
51 62 85 73
km.kjolgaard@gmail.com

Frederikssund-Egedal

Thomas Wester
47 31 40 30
thomaswester@forum.dk

Gribskov

Inger Hansen
48 30 04 89
inger.hansen@youmail.dk

Halsnæs

Anita Schnieber
61 70 30 46
anitaschnieber@yahoo.dk

Helsingør

Anne-Lise Bernitt
49 21 88 22

Hillerød-Allerød

Flemming Møller-Jensen
26 49 56 11
fmj@webnetmail.dk

Rudersdal

Merete Ellebo
30 60 05 30
meel@hillerod.dk

FYN

Karen Thomsen
24 44 78 63
karen.v.thomsen@gmail.com

HOVEDSTADENS OMEGN

Kirsten Elise Hove
23 26 03 10
kehove@gmail.com

Ballerup-Herlev

Aase Aaholm Jepsen
44 97 45 23

Gladsaxe

Hanne Colding
44 44 00 14
colding@dadlnet.dk

Rødovre

Kirsten Falster
36 41 49 04
kirsten.falster@mail.dk

Vestegnen

Helle Nees
53 56 41 04
helle.nees@klogesen.dk

KØBENHAVN

Annette Mørk
52 48 79 54
tatmai@hotmail.com

NORDJYLLAND

Jens Ibsen
23 27 00 34
jens.ib@stofanet.dk

Aalborg

Jens Ibsen
23 27 00 34
jens.ib@stofanet.dk

Frederikshavn

Rita Paaske Christesen
98 42 79 85
ritapaaske@webspeed.dk

Hjørring

Erik Christoffersen
98 98 62 42/29 26 20 53
erikchristof@has.dk

Mariagerfjord

Birthe Jørgensen
98 57 35 26
birthe_47@yahoo.dk

Mors

Jens Toft
22 96 55 87
jensltoft@gmail.com

Thy

Linda Hvass Jensen
40 12 66 81
lhtrold@hotmail.com

RIBE

Else Nissen
75 73 17 45
else.nissen@hotmail.com

RINGKØBING

Ulla Christensen
40 94 20 34
lund2034@hotmail.com

ROSKILDE

Per Harvøe
46 36 13 39
perharvoe@webspeed.dk

Køge Bugt

Kirsten Hansen
43 69 87 09
kirsten.hansen@beskedboks.dk

Roskilde

Leni Grundtvig Nielsen
46 36 76 51
lenigrund@webspeed.dk

STORSTRØM

Mogens Nielsen
55 44 42 40
bimoni@mail.dk

Næstved

Jørgen Risager
55 72 89 18
risrasch@stofanet.dk

SØNDERJYLLAND

Jeppe Bruun-Petersen
74 62 64 84
siki@get2net.dk

Aabenraa

Else Bruun-Petersen
74 62 64 84
siki@get2net.dk

Sønderjylland Nord

Hedvig Carøe Andersen
74 83 25 75
bent@tneb.dk

Tønder

Anne E. Hvidberg Jørgensen
74 72 08 26
annehvidberg@mail.dk

VEJLE

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flemmingleer.flj@gmail.com

Fredericia

Lis Bjelbo
75 92 64 09
bjelbo@mail.dk

Kolding

Lisbeth Bennedsen
31 62 42 09
lisbeth@bennedsen.dk

Vejle

Flemming Leer Jakobsen
75 82 59 35
flemmingleer.flj@gmail.com

VESTSJÆLLAND

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

Ringsted-Sorø

Kristian Sørensen
20 95 45 89
krisen@privat.dk

VIBORG

Birgitte Larsen
35 11 71 43
birgitte.mfl@gmail.com

Skive

Inger Marie Nedergaard
97 53 52 26
im.k@skylinemail.dk

AARHUS

Tove Tolstrup
86 17 47 80
tove@tolstrup.org

Horsens

Andreas Kilden
27 57 46 71
andreas@sind.dk

Randers

Trine Juel
86 40 54 89
trine.juel@elromail.dk

Silkeborg

Susan Steen
86 81 04 34
susan.steen43@gmail.com

SIND UNGDOM

Lasse Rosenkjær Andersen
42 75 79 39
ungdom@sind.dk

SIND-NETTETS KOORDINATORER

AALBORG

Kirsten Midtgaard
50 50 45 09
km@sind.dk

FREDERIKSHAVN

Jette Christensen
30 11 33 41
cjattedk@hotmail.com

ODENSE

Birthe Hviid
51 23 09 38
bhv@nalnet.dk

AARHUS

Gitte Troelsen
21 73 04 73
sindnetaarhus@sind.dk

SKANDERBORG-SILKEBORG

Kirsten S. Knudsen
40 35 80 13
ksknudsen@stofanet.dk

**ALBERTSLUND-BALLERUP-
LYNGBY-HØRSHOLM**

Christel Lous
20 47 97 26
C.lous@get2net.dk

RØDOVRE

Kirsten Falster
36 41 49 04
kirsten.falster@mail.dk

SVENDBORG-LANGELAND

Inger Kruchov
40 12 21 71
ingerkruchov@yahoo.dk

SINDS UDVALGSFORMÆND

POLITISK UDVALG

Karen Thomsen
24 44 78 63
karen.v.thomsen@gmail.com

PÅRØRENDEUDVALGET

Carl Henrik Krebs
54 44 04 49
carl.krebs@mail.tele.dk

ORGANISATIONSUDVALGET

Irene Hjortshøj
98 44 30 20
irh@frederikshavn.dk

FUNDRAISING

SINDs sekretariat
35 24 07 50
landsforeningen@sind.dk

**AKTIVITETS- OG
KURSUSUDVALGET**

Leni Grundtvig Nielsen
46 36 76 51
lenigrund@webspeed.dk

BRUGERUDVALGET

Allan Claumarch
28 14 38 48
aclaumarch@c.dk

PR-UDVALGET

Ingelise Svendsen
59 91 28 05
is42@email.dk

SIND-INFORMATØRERNE

Lars Christensen
20 61 07 03
larboch@paradis.dk

HANDLEPLAN

Helle Johansson
62 20 55 78
helle@sind.dk

SINDs PÅRØRENDERÅDGIVNING

86 12 48 22
mandag-torsdag 11-17, fredag 11-14

PÅRØRENDERÅDGIVNING AARHUS**Åben rådgivning Risskov**

Skovagervej 2, indgang 65,
8240 Risskov
Mandag-torsdag 13-17, fredag efter af-
tale.

Juridisk rådgivning

Første mandag i hver måned.

Silkeborg

Kun efter aftale på 86 12 48 22.

Odder

Åben rådgivning for pårørende og bru-
gere sidste mandag i hver måned
18-20. Tlf.: 21 27 70 76 i træffetiden –
ellers henvises til telefonrådgivningen
i Aarhus

Randers

Åben rådgivning
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C
Hver mandag 14-18 eller efter aftale.
Telefonrådgivning på tlf: 86 12 48 22.

SIND Randers

SIND Randers tilbyder åben rådgiv-
ning efter aftale på tlf. 86 40 54 89 eller
e-mail: trine.juel@elromail.dk
Se evt. www.sindiranders.dk

Rådgivningen foregår mandage mellem
kl. 16-18 i Randers Sundhedscenter
Thors Bakke, Biografgade 3
8900 Randers C.

TELEFONRÅDGIVNING ODENSE

Alle dage undtagen lørdag 18-22
66 12 39 90

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
KØBENHAVN**

Gratis psykologisk rådgivning, samtaler
og pårørendegrupper.

Åben for personlig og telefonisk hen-
vendelse hver tirsdag og torsdag kl.
17.00-19.00.
Slotsgade 2, 2. tv., 2200 København N.
raadgivningen@sind-kbh.dk
35 36 09 04
Se mere på www.sind-kbh.dk

BENZO RÅDGIVNING

Information og rådgivning om afhæn-
gighed af sove-nervemedicin.
www.benzo.dk
Mandag-torsdag 18-20 onsdag 9-11
70 26 25 10

**ÅBEN ANONYM RÅDGIVNING
HILLERØD**

Personlig eller telefonisk henvendelse
SIND-huset, Milnersvej 13 B,
3400 Hillerød
Tirsdage 16-18, torsdage 14-16
Telefonsvarer udenfor åbningstiderne
48 26 78 88 eller mobil 40 30 65 53

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
FREDERIKSBERG**

Onsdag 17-18
35 34 00 80

**PSYKOLOGISK RÅDGIVNING
HJØRRING LOKALFORENING**

Gratis anonym rådgivning Østergade 9,
Hjørring. Hver torsdag kl. 16-18.
Rådgivningen har også tilknyttet en
præst, der kan træffes på tlf. 98 96 03 98.
For aftale om bisiddere og besøgsven-
ner ring til 29 26 20 53 eller 98 98 62 42,
Erik Christoffersen.

Ring **70 23 27 50**
og få hjælp

SIND tilbyder nu landsdækkende telefonrådgivning
for pårørende og psykisk sårbare.
Åbningstiden er kl. 11-22 på hverdage og
kl. 17-22 søndag.

Støt SIND

Mere end 50 pct. af danskerne er – direkte eller indirek-
te – berørt af psykisk sygdom. Desværre får langt fra alle
den hjælp og støtte, som de har brug for – og krav på.

SIND arbejder på at forbedre forholdene for psykisk sy-
ge, pårørende og de professionelle i psykiatrien.

Du kan **hjælpe os** på flere måder:

Meld dig ind

Medlemmerne er vores styrke. Dels betyder antallet af
medlemmer alt, når vi varetager vores fælles interesser,
dels er medlemmernes kontingent en af de vigtigste
økonomiske ressourcer for landsforeningen.

Abonner på SIND-bladet

Vil du støtte SIND uden at melde dig ind, kan du tegne
et abonnement på SIND-bladet.

Bliv frivillig

Krumtappen i SINDs arbejde er vores mange hundre-
de frivillige.

Der er mange muligheder for at fungere som frivillig
i SIND. I landsforeningen, kreds- og lokalforeningerne
er det valgte frivillige tillidsfolk, der varetager arbejdet
i bestyrelser, arbejdsgrupper, udvalg med mere. Man-
ge af disse frivillige deltager også i det politiske arbejde
i offentlige råd og nævn. SIND deltager fx aktivt i DH –
Danske Handicaporganisationers arbejde.

Det er også vores frivillige, der – under professionel vej-
ledning – står for arbejdet i vores rådgivninger, SIND-
nettet, bisidderfunktion og i vores net af foredragshol-
dere – SIND-informatørerne.

Støt os økonomisk

Det økonomiske fundament for SIND er – foruden kon-
tingenter fra medlemmerne, tips-/lotto- og puljemidler
– arv, gaver og sponsorer.

Vælger du at give en eller flere pengegaver til Lands-
foreningen SIND, kan du trække beløbet fra i skat.

Du kan fratække op til 14.500 kr. årligt. Ægtefæller kan
hver især fratække det nævnte beløb.

Skaf en gave

SIND er godkendt efter ligningslovens § 8 A. Det be-
tyder, at gaver til landsforeningen er fradragsberetti-
get for gaveren.

Der stilles en række krav for at opnå/bevare godken-
delse efter ligningsloven. Bl.a. skal antallet af gavegive-
re overstige 100 i gennemsnit om året over en treårig
periode – og det samlede gavebeløb pr. gave skal væ-
re på mindst 50 kr.

Bliv frivillig

Vi opfordrer medlemmer, kreds- og lokalforeninger
samt andre med tilknytning til SIND til at gøre en sær-
lig indsats for at skaffe gavegivere, så vi kan bevare
godkendelsen.

Betænk SIND i dit testamente

Ønsker du at betænke SIND i dit testamente, så kon-
takt din advokat.

Kontakt sekretariatet

Hvis du påtænker at give os et gavebeløb, eller eventu-
elt betænker SIND i dit testamente, så kontakt sekreta-
riatet for yderligere informationer.



Foto: www.colourbox.com

Fra sårbarhed til selvindsigt

Alle mennesker oplever, at andre har forventninger til en. Men få møder så mange som 22-årige Mathilde Falch, der i foråret tog springet fra at være datter af en af Danmarks mest kendte sangere til selv at stå på egne ben som professionel musiker

AF HENRIK HARRING JØRGENSEN

Tre minutter og 45 sekunder. Så længe varer 22-årige Mathilde Falchs for tiden mest populære nummer, "Lad mig gå fri". Få lyttere – uanset om de sidder med hovedtelefonen, ved radioen eller på spillestedet foran Mathilde og hendes fire venner i bandet – ved, at tilløbet til debutalbummet, en masse interviews og koncerterne med hendes hurtige, godt skårede rocknumre har strakt sig over mange år: Med i Mathildes bagage er udover masser af timer med musik og sangskrivning også en periode som patient med en spiseforstyrrelse.

Den kombination er en af årsagerne til, at anmelderne har lyttet sig frem til en særlig og meget personlig puls i ord og rytmer. Blandt nøgleordene i anmeldelserne er troværdigt, personligt og solidt. Det fremhæves også, at Mathilde Falch tekstmæssigt har meget mere at byde på end branchens gængse hjerte/smerte-rim. Og at hun har fundet sit helt eget udtryk.

Favntaget med det at være psykisk sårbar har været med til at forme hende som musiker og menneske – på godt og ondt.

Godt, fordi Mathilde Falch stortrives på scenen, i studiet og ved guitaren. Årsagen er ikke, at hun opsøger opmærksomheden eller andres anerkendelse. Årsagen er, at hun har fundet sin helt egen passion og målrettet styrer livet hen til de netop oplevelser, der giver hende energi.

Ondt, fordi flere måneders indlæggelse med en spiseforstyrrelse på ingen måde er en rar oplevelse for nogen.

I dag, flere år senere og fuldstændig rask, påpeger Mathilde Falch dog, at forløbet har givet hende en selvindsigt, hun nødig vil undvære. Hun oplever både som sangskriver og i hverdagen, at tidligere års sart sårbarhed nu er vendt til en styrke, så hun har lettere ved at stå solidt fast på egne ben.



Pressefoto: Timm Vladimir

Selvindsigten præger hendes tekster. Som regel i jeg-form beskriver hun konkrete oplevelser og følelser, andre kan spejle sig i. Skriveriet tog fart i slutfasen af perioden som psykisk sårbar.

"Jeg kan anbefale alle at nedfælde på skrift, hvordan de har det. At sætte ord på er en god måde at udforske følelserne og at blive klogere på drømme og ønsker."

Mathilde Falchs klare billede af, hvad hun vil med sin musik, betyder, at hun har fravalgt kunstnerisk påvirkning udefra. I stedet har hun oprettet sit eget pladeselskab. Drivet til det ekstraarbejde uden for scene og studie har hun ikke svært ved at finde frem:

"For nogle år siden gik det op for mig, at hvis man kan udholde så meget sult og smerte, som en spiseforstyrrelse fører med sig, så kan man holde til rigtig meget. Alt den energi, jeg skulle mobilisere til at være syg, kunne jeg finde frem igen, da jeg blev rask," siger hun.

De vigtigste skridt på vejen tilbage var at gå efter hendes egen drøm. Ikke andres forventninger. Netop forventninger var der mange af hos publikum og i branchen, da hun trådte ind på scenen som datter af en af Danmarks mest kendte og bedst sælgende rockmusikere, Michael Falch.

"Jeg oplevede det ikke som et pres. Min filosofi er, at man ikke kan styre andres forventninger. Jeg kan anbefale, man i stedet fokuserer sin energi på, hvad man selv vil og står for," siger hun.

FAKTA

Læs mere om Mathilde Falch på hendes egen hjemmeside. Her er også fakta om kommende koncerter, og det er muligt at købe hendes CD: www.mathildefalch.dk